

保健だより

令和2年6月26日(金)
宮城県工業高等学校 保健室

学校再開から約1ヶ月。保健室には、始業前や1時間目から“体調不良で休養したい”という生徒や“早退したい”という生徒も多数来室しています。休校期間中の生活リズムが抜けきれず、睡眠不足や朝食抜きで登校している生徒もいるようです。真夏のような暑い日が続いたと思ったら梅雨になり…。土曜授業もあり疲れもたまっている様子がかがわれますが、来週からは中間考査も始まります。食事・睡眠をしっかり摂り生活習慣を改善し、学校の生活リズムを取り戻していきましょう！

検診の日程が決まりました

実施が延期になっていた各種健康診断の日程が決定しました。実施の際は、器具の消毒やソーシャルディスタンスを徹底し行うため、例年より若干時間がかかることとなりますので生徒の皆さんの協力が必要となります。自分の健康状態を知る大切な検診ですので欠席等しないようにしてください。

検 診 日	時 間	検 診 項 目 (対 象 学 年)	備 考
6/16(火) ~17(水)	8:30~ 11:00	尿検査(全学年)*実施済み	宮城県予防医学協会
7/3(金)	11:15~	身体測定, 視力(1, 2学年*3学年は実施済み) 聴力検査(1・3学年)	校内
7/7(火) ~8(水) 予備日14(火)	8:30~ 11:00	尿二次検査(対象者・1回目未提出者) 14日二次検時生理中の生徒	宮城県予防医学協会
7/8(水)	13:30~	眼科検診・色覚検査(希望者)	眼科校医 千田先生
7/10(金)	8:50~	結核検診(1学年)	結核予防会
7/13(月)	8:50~	循環器検診(1学年)	宮城県予防医学協会
7/15(水)	13:00~	内科検診(3学年4クラス)	管理校医 本田先生
8/19(水)	13:00~	内科検診(3学年4クラス)	管理校医 本田先生
	13:30~	内科検診(2学年4クラス)	内科校医 矢尾板先生
9/2(水)	13:00~	内科検診(1学年2クラス・2学年2クラス)	管理校医 本田先生
	13:30~	内科検診(1学年2クラス・2学年2クラス)	内科校医 矢尾板先生
9/9(水)	13:30~	内科検診(1学年4クラス)	内科校医 矢尾板先生
10/6(火) 9(金)	13:00~	耳鼻科検診(1・3学年)	耳鼻科校医 大山先生
10/20(火) 21(水) 22(木)	9:00~	歯科検診(全学年)	歯科校医 渡辺先生, 菅崎先生

★検診器具の移動を行うため、3年生男子保健委員は6/29(月)12:30保健室に集合して下さい！

*今年度、血液検査は感染症のリスク等を考慮した結果、今年度は中止することとなりました。徴収している代金は後日返金させていただきます。

知って防ごう熱中症!

梅雨入りしたものの暑い日が続いています。
熱中症に気をつけながら過ごしていきましょう!

熱中症とは?

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなり、体の中の水分が不足し汗が出なくなったり、のどが渇いて頭痛がしたり…。様々な症状を起こします。重症になると命にも関わる怖い病気です。



どんな症状?

めまい、だるさ、筋肉痛、けいれん、吐き気、頭痛、体温上昇、意識障害などがあります。
処置が遅れると、内臓が機能不全を起こし、命の危険を伴う場合があります。

熱中症を予防しよう!

1. こまめに水分・塩分を補給する

15～30分おきに補給しましょう。スポーツドリンクがおすすめです。

2. 服装を工夫する

通気性のよい服や下着を着用しましょう。

3. 暑さを避ける

炎天下、湿度が高い場所での長時間の活動は控え、こまめに休憩をとりながら活動しましょう。

4. 規則正しい生活を心がける

夜更かしせず十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べて体にエネルギーを補充しましょう。



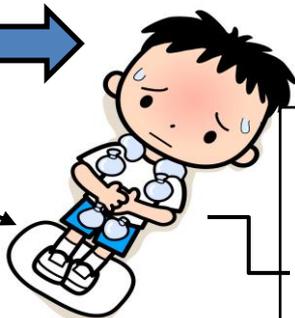
緊急時対応のポイント!

③ 意識がもうろうとしている
自分で水分補給できない → **119番通報!**

② 衣服を緩めて体を冷やす

① 涼しい場所へ移動す

足の下に荷物などを敷き、頭よりも足を高くする!



大きな血管が通る場所、首・脇の下・足の付け根を冷やそう!



自分の氏名・学校名・傷病者の状態を落ち着いて伝えよう!

体調が悪い人は具合が悪くなる前に申し出ること。日頃から自身の体調管理に努めよう!

「誰かに話せる・・・」という癒やし

現代社会はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。特に思春期をむかえた皆さんは、体のこと、心のこと、将来のこと、そして今回のコロナウイルス感染症と様々な悩みを抱えていることでしょう。その悩みが気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は誰かに話してみましよう。友達や家族、先生に話しづらいという人は保健室に相談に来て下さい。誰かに話すことによって「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる深刻な悩み」へと気持ちの上で変わるかもしれません。自分の中だけで不安を抱え込んでしまうと、それが気になって勉強や部活動、趣味も手につかなくなったり、友人関係までうまくいなくなったりもします。誰かに「相談する行為」自体が不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。