

ほけんだより 7月

令和4年7月22日（金） No. 5 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜



明日から夏休み 夏休みも元気に過ごしましょう！！



1年生、新しいことばかりだった毎日には慣れましたか？2年生、先輩としての役割も板についてきましたね。3年生、いよいよ進路に向けて本格始動です。

明日から待ちに待った夏休みですね。せっかくの夏休みなので、様々なことにチャレンジしてほしいと思います。また、疲れの出やすい時期でもありますので、体調管理を心掛けましょう。

夏休み中も感染症対策を継続しましょう！！

新型コロナウイルスが全国で爆発的に感染が広がっております。青森県でも感染者数は過去最高となっているため、夏休み中も感染予防対策の徹底をお願いします。

感染予防のために ～3密を避けて、感染拡大を防ぐ～



密閉空間が
あり換気が
悪い



手の届く
距離に
多くの人
がいる



近距離での
会話や発声
がある

夏休み中に治療を済ませましょう。

治療勧告プリントを渡された人は夏休み中に病院を受診し治療をしましょう。特に視力と歯科につ

いては早期治療が大切になってきます。

視力検査…視力は「0.7」以下（C）の人には受診のお願いの文書を渡しています。

視力は黒板の字の見え方などにより、学習に影響を及ぼすだけでなく、視力の変化は

体調不良や倦怠感の要因にもなると言われています。また、自動車免許等の免許・資格を取る際に必要とされている視力の基準も「0.7」となっています。

歯科検診…虫歯は、痛みを感じ始めた時には重症です。虫歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金で済む場合があります。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診しましょう。

また、治療が終わりましたら、結果を学校までお知らせください。



暑くなってきます。熱中症に気をつけましょう。

昨年度から、環境省及び気象庁より、危険な暑さへの注意を呼び掛ける「熱中症警戒アラート」情報が発信されています。熱中症は最悪の場合は死に至る疾患です。熱中症の危険が予測される際には普段以上に暑さ対策をとりながら、気をつけて過ごすようにしてください。

熱中症とは

高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

大きく分けて、**熱射病、熱疲労、熱けいれん、熱失神**があります。

以下のような症状が出たら熱中症になっている可能性があります。

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③大量の汗
- ④身体のだるさや吐き気
- ⑤水分補給ができない
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



熱中症警戒アラートが発表されたら

<外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう>

○昼夜を問わず、エアコンなどを使用して、部屋の温度を調整しましょう。

○不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

<普段以上に「熱中症対策」を実践！！>

○のどが渇く前にこまめに水分補給

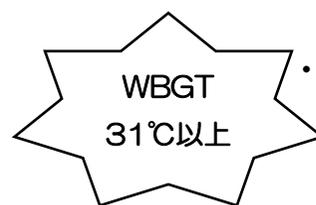
○涼しい服装にしましょう

○屋外で十分な距離（2m以上）が取れる場合は適宜マスクを外しましょう。

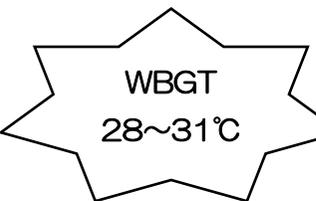


暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

※暑さ指数は気温だけでなく、湿度なども考慮した、熱中症予防のための数値です。



…**いったん運動を中止し、体調不良者がいないか健康観察を！**
活動場所や時間、内容を検討し、安全に活動ができるか考えましょう。



…**厳重警戒** ダッシュの繰り返しや持久走などの激しい運動は避ける。積極的な休息と水分・塩分補給を徹底する。特に、体力に自信がない人や暑さに慣れていない人は要注意。

