

男鹿に学んで
世界に羽ばたく
2022年7月
男鹿海洋高校
保健室

みなさんが読んだら、お家の人に渡してください。

気持ちの良い青空とまぶしい男鹿の海の景色に夏を感じますね。連日暑い日が続いていますが、体育館からはみなさんの元気な声が聞こえてきます。猛暑が続くなか、新型コロナウイルス感染症が全国的に増加傾向を見せています。熱中症と新型コロナウイルス感染症の両方の予防に、難しい面もありますが、ひとりひとりができることをしていきましょう。

7月の学校保健目標 健康な夏季の過ごし方と熱中症予防

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



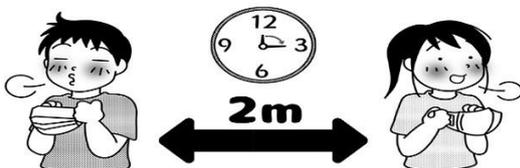
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



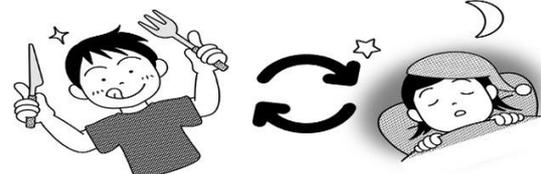
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

熱中症を予防しよう

- ◆暑い季節になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。(暑熱順化。しょねつじゅんか)
- ◆しっかりと睡眠をとる。(睡眠不足は体調不良のもと。)
- ◆食事は3食しっかりとる。(水分や塩分不足で熱中症になりやすくなります。)
- ◆水分はこまめにとる。(のどがかわく前にこまめに水分をとることが大切です。清涼飲料水は、糖分が多く含まれるため、飲み過ぎに注意しましょう。)
- ◆たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- ◆具合が悪いときは無理をしない。(体調不良時は早めに対処することが大切です。)
- ◆運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。
- ◆帽子、日傘などで日差しを遮り、涼しい服装にする。



体育や実習、部活動など熱中症にしやすい場面では、お互い水分補給・休憩の声かけをしよう！

熱中症、このような症状があれば・・・

- ・意識ははっきりしている
- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある（痛い）

軽症

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ。

- ・吐き気がする、吐く
- ・頭ががらがらする（頭痛）
- ・からだがだるい（倦怠感）
- ・意識が何となくおかしい

中等症

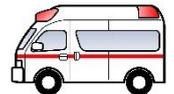
すみやかに医療機関を受診しましょう。



- ・意識がない
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・からだがひきつる（けいれん）
- ・まっすぐ歩けない、走れない
- ・からだが熱い

重症

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



参考：熱中症環境保健マニュアル 2022

7月14日(木)は、あきた海ごみゼロプロジェクトが予定されています

鵜ノ崎海岸と脇本漁港で、午後からゴミ拾いを行う予定となっています。

14日(木)の男鹿市の天気予報は、

晴れのち曇り



最高気温 28℃
最低気温 23℃

となっています。



△前日は早めに就寝し、当日は朝食・昼食をしっかり食べて参加しましょう。

△飲み物、帽子、タオル、日焼け止めなど、自分に必要なものを各自で準備しましょう。

△水分をこまめにとり、体調が悪くなった場合は無理をせず近くの先生へ知らせてください。

スクールカウンセラー来校日

7月15日(金) 10:30~12:30

相談している時間は欠課になりません。
利用を希望する場合は、クラス担任または、保健教育相談部 小林先生、保健室櫻庭までお知らせください。

健康診断結果のお知らせを受け取ったら

受診が必要な場合は、早めに受診し必要な検査を受けましょう。受診結果は学校へお知らせください。

健康診断の結果は、疾病の早期発見・早期治療につなげるとともに、自己の健康管理の参考にしてください。



歯科検診の結果から 歯科検診を受けた男鹿海洋生129人のうち

- ・むし歯のない人 55人
- ・むし歯を治療済みの人 38人
- ・むし歯のある人 36人
- ・CO（要観察歯）のある人 65人
- ・歯垢の付着がある人 31人



- ・歯肉に炎症がある人 23人
- ・歯並びや噛み合わせに異常のある人 67人
- ・顎関節に異常のある人 5人

学校歯科医 小西一峰先生より

「口腔内のきれいな人とむし歯の多い人の二極化が見られます。むし歯のある人は受診してください。」