

ほけんだより 7月

松江第三中学校 保健室

はじめとした気候が続いていますが、7月を迎えいよいよ本格的に夏が近づいてきました。こまめに水分補給をし、熱中症に気を付けましょう。また、室内と屋外の気温差も激しいので、エアコンの風や寒さに弱い人は上着を持ってくるなど、服装を工夫しましょう！

水泳の授業が始まっています。高い気温の中で行う体育の授業は、体力をととても消耗します。体調がすぐれない時は、無理せず見学しましょう。

保健室では、水分不足による体調不良者が多いです！！

- ① 起床後にコップ1杯
- ② のどが渴いたと感じる前に
- ③ 運動の有無に限らず、こまめに

水分補給を行いましょう。

保健室前に、毎日の熱中症警戒レベルを掲示しています。

↓熱中症への対応と合わせて確認してみてください！



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

～保健室からのお知らせ～

保健室前の女子トイレに、生理用のナプキンを入れた「お助けボックス」を設置しました。準備ができていなかったとき、忘れてしまったときにぜひ活用してください！

よく聞く“片頭痛”ってなに??

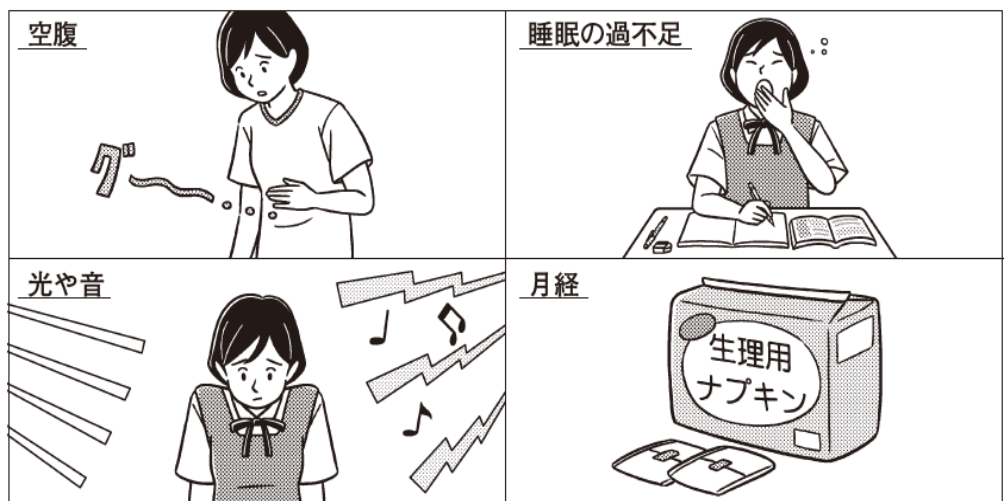
ずきずきと脈打つ痛み「片頭痛」

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ずきずきと脈打つ痛み、吐き気・嘔吐^{おうと}、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。男子よりも女子に多く見られます。動くが悪化することが多く、光や音を避けたいくなり、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。頭痛発作があるときは寝込むほどですが、症状がないときには普通に生活ができます。



片頭痛の誘因

人によって違いがありますが、空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、ストレスなどが片頭痛の誘因になることがあります。月経やストレスは避けることができませんが、避けられる誘因があれば、できるだけ避けるようにしましょう。



片頭痛の対処法

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があれば、処方薬をすぐに飲んで安静にしましょう。また、手帳やカレンダーなどに頭痛があったときの記録をつけていると、自分がどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握することができ、受診時にも役に立ちます。

