

ほけんだより 6月

南風原高校
保健室
2016.6.8

高校総体お疲れ様でした。選手だった人、応援をがんばった人、それぞれにより思い出や課題が生まれたのでは？！

最近、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、少しひんやりとした日もあったり…。天気や気温の変化に体調を崩す人も多くなる季節です。上手に衣服の調節をして、体調管理をしていきましょう。

最近 ことがありました

熱中症の症状での来室12件(延べ件数) 6月3日時点

症状→だるさ・めまい・頭痛・吐き気・嘔吐

がありました。

部活動での練習や大会での疲労が原因の一つでしたが、特別な運動をしていなくても、朝食を食べない・普段から水分をあまりとらない生徒が多くいました。

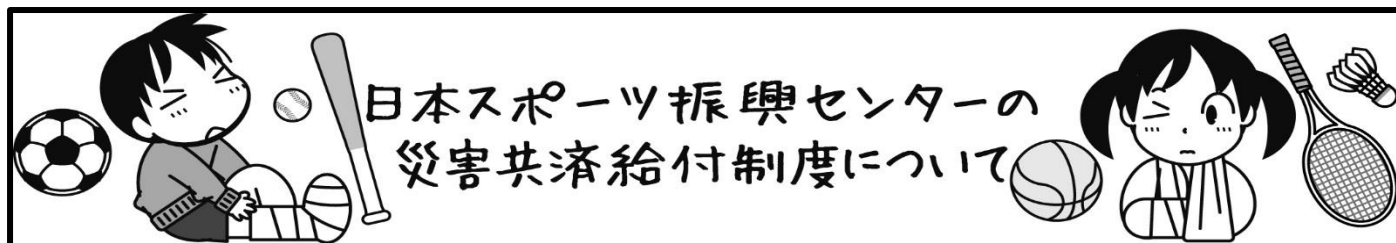
また、熱中症になってしまうと、重症度によりますが体力が回復するまでに数日~1週間かかります。運動制限がある場合、お医者さんの言うことを守るようにしましょう。

水分補給のポイントは、こまめにとることです。休み時間ごとや体育の前後、部活中も忘れずに！

スポーツドリンクを準備すると水分と塩分がバランスよく体内に吸収できます。

これからの季節、熱中症を予防し、元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。





バスケット部の練習中に、足を捻って病院へ行ったら、「靭帯損傷」っていわれました。

部活動の大会へ参加したあと気分不良に・・・病院では「熱中症」と言われ点滴をしました。



宿泊研修中に、頭が痛くなり熱を測ると38.5度。病院に行くと、インフルエンザと診断されました。



- ◆ そんなときは、ぜひ保健室で災害共済給付の手続きについて相談してみましよう！
- ◆ 災害共済給付制度では、学校の管理下でおきた災害に対し、病院でかかったお金が、後あとですが保護者に戻ってくる制度です。
- ◆ 申し込みに必要な書類は保健室にありますので、該当する生徒はぜひ保健室まで取りに来て下さいね。



ほけんしつより連絡



- ◆ 保健室では、4月～5月にかけて行った、健康診断の結果を配布していきます。すでに手紙をもらった生徒はぜひ、早めの病院受診をお願いします。（部活動の大会出場やインターンシップの参加に影響です。）
- ◆ そして、まだ検診を受けていない生徒は、保健室からの連絡をもらったら、必ず来るようにしましょう。自分の健康状態を知るためにも大切なことです。必ず受けましょう！

健康診断 実施中・・・

受診・治療をすすめられたら、

(Come early!)



早めに病院へ行ってみましょう。