

ほけんだより



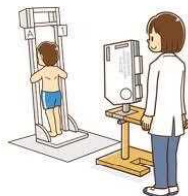
暑い日が多くなり、熱中症により注意が必要な季節になりました。気温があまり高なくても湿度が高い日も要注意です。暑い日はもちろんですが、体調が悪い時や疲れがたまっている時、朝食を抜いたり寝不足だったりする時は特に熱中症の危険があります。規則正しい食事・睡眠、適度な運動、こまめな水分補給等を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

●モアし検査があります

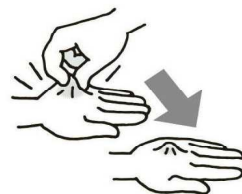
7月14日(月)9:00~2年生

検査機関：秋田県総合保健事業団

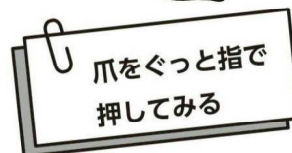
- 1 目的：側わん等の脊柱異常がないかみる。
- 2 場所：会議室
- 3 準備：**体育着**
(半袖・長袖・短パン)
※詳しくは、担任に確認してください。
- 4 方法：格子を通した光を背中にあて、その縞模様の左右非対称から脊柱の変形を検査する。



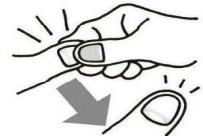
覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❄ 水を入れたバケツなどで手のひらを冷やすのが効果的です。

❄ あくまでも予防のためですので、熱中症が疑われるときには、脇の下や首の両脇、足の付け根などを冷やしましょう。



お家の方へ

今年度の定期健康診断は、予定どおり終わることができました。準備や提出物等たくさんありましたが、ご協力ありがとうございました。健診結果が出ているものにつきましては、所見があった場合にお知らせしています（歯科のみ全員）。再検査や治療が必要な人は、早めに受診されますようお願いいたします。全ての結果は、夏休み前に「健康診断結果のお知らせ」を全員に配布しますので、そちらをご確認ください。