# **医叶**ん层 50

いよいよ文化祭が始まります。気温や湿度の高い日が続いていますので、引き続き熱中症に十分注意して思い出に残る文化祭にしましょう。文化祭が終わると夏休みに入りますが、長期の休業中も生活リズムを崩すことなく規則正しい生活を送りましょう。

### 熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

## 創中館 重症度と対応

#### 重症 軽症 中等症 意識がない、受け答えがおか めまい、立ちくらみ、生あく 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下 び、筋肉痛、こむら返り しい、けいれん発作 ※意識ははっきりしている 水分・塩分をとらせ、 ただちに119番 様子を見守る 119番 重症度にかかわらず、 もし体調不良の子がいたら、 涼しい場所に寝かせて すぐに大人に知らせましょう。 体を冷やします。



#### 夏休みは治療のチャンスです

1学期に行った健康診断の結果を配付します。自分の健康状態がどのような状態かを知るものですので、必ず確認をお願いします。

もしも受診が必要な項目があった生徒は、夏休みの期間を生かして虫歯の治療やメガネの度数の調整等をしてきてほしいと思います。虫歯の本数が多い生徒等については、2学期以降に保健室で個別に健康相談を実施したいと考えています。夏休み中に治療を終えた生徒は、学校へ主治医からの報告書を提出してください。

#### ★ ★ 結果の見方について ★ ★ ★

| 眼科  | 視力     | 「A」視力は良好です。学校生活に影響ありません。           |
|-----|--------|------------------------------------|
|     |        | 「B」条件によって学校生活への影響があります。            |
|     |        | 「C」教室後方からは黒板の字が見えにくいことがあります。       |
|     |        | 「D」教室の前列からでも黒板の文字が見えにくいです。         |
|     |        | また、両目に視力差があると眼精疲労や視力低下の原因になります。    |
| 耳鼻科 | 耳垢     | 鼓膜が見えない程度に溜まっています。                 |
|     | アレルギー性 | 花粉が原因の場合、季節により症状が変動しますが、ほこりの場合、一年を |
|     | 鼻炎     | 通して症状があります。症状がある時の受診をお勧めします。       |
| 歯科  | 虫歯     | 虫歯は病気です。一度かかると自然には治ることなく進行します。早めに  |
|     |        | 受診し、専門医に確認してもらいましょう。               |

#### 自分を大切に、有意義な夏休みを!!

長い夏休み中には、さまざまなトラブルの危険があります。

1 学期には交通安全教室、情報モラル教室、避難訓練、総合的な探求の時間での防災についての講話・活動など、自分自身の身を守るための講話や授業が沢山ありました。皆さんは、どんなことが危険か、十分に知っているのです。しかし、いざ自分の身に降りかかった時に「これぐらいなら」「みんなやっているから」などという理由で善悪の判断ができなくなった経験はありませんか?

どんなことも、「自分には関係のない話」ではなく「自分の身にも降りかかるかもしれない問題だ」ということを普段から意識し、不要なトラブルに巻き込まれないように気をつけましょう。

### 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか? 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーションカ)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

