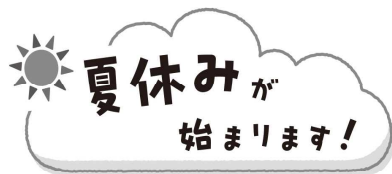


ほけんだより 7月

令和5年7月21日
五所川原農林高等学校
保健室

《7月の学校保健目標》

- ・熱中症・食中毒に注意しよう
- ・手指の衛生、換気等の感染予防対策を徹底しよう



健康に留意して
楽しく充実した夏休みを！

いよいよ明日から夏休みが始まりますね。夏休み中には講習や夏季実習、五所川原立佞武多への参加もあります。アルバイトをする人もいるでしょう。そんな長い夏休みを楽しく有意義に過ごすには、何と言っても**健康であることが一番大切**です。休み中もできるだけ規則正しい生活を心がけましょう。不規則な生活で昼夜逆転なんてことになると、いざ出校日！という時に大変苦勞しますよ。毎年、夏休み明けの保健室は生活習慣の乱れからおこる体調不良者で大にぎわいです…。そんなことのないように！

そして、**夏休み中も熱中症と感染症対策をしっかりとしましょう**。コロナ対策は緩和されましたが、決してコロナがなくなったわけではありません。ヘルパンギーナや咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病などの感染症も流行しています。手指の衛生、換気、咳エチケット等の感染症対策も忘れずに。また、**熱中症予防や免疫力を高めるためにも規則正しい生活は大切です**。自分で出来ることをしっかりとやって、充実した日々を過ごしてください。2学期、また元気に会いましょう！

定期健康診断の結果をお知らせします

「定期健康診断結果のお知らせ（全員）」「視力検査の結果（対象者のみ）」を配付します。必ず目を通して結果について確認し、自分の体の状態を把握しましょう。検査・治療が必要な人は家の人と相談し、夏休み中に病院へ行きましょう。**むし歯がある人は歯科で治療を、視力検査結果がわたった人は眼鏡屋さんではなく眼科で視力の矯正について相談**してください。3年生は進学・就職試験が始まる前に済ませることをおすすめします。

また、健診の結果では異常がなくても体の不調がある人はこの機会に受診して必要な検査や治療を受けましょう。

歯・口腔の状態について

むし歯がある人は必ず治療に行きましょう。

むし歯は放っておいても治りません。進行したり本数が増えるほど、時間も費用もかかります。

また、むし歯はなくても、歯垢や歯肉の状態が良くない人もたくさんいました。むし歯の予防はもちろん、歯肉炎の改善や予防のためにも、**歯みがきは1本1本をみがくようにていねいにしましょう！**感染症やその他の病気の予防のためにも歯と口腔の健康を保つことはとても大切です。



長い休みは
受診・治療のチャンスです！
自分のからだのメンテナンスをしよう！

視力検査の結果がわたった人へ

日常生活で文字等が見づらい、授業中に不便を感じている人は、眼科を受診し、視力矯正や眼鏡のレンズやコンタクトレンズの更新が必要かどうか相談しましょう。**視力が下がっている原因は近視だけとは限りませんので、直接メガネ屋さんに行くのではなく、まずは眼科を受診してください。**

特に3年生のみなさん！自動車免許取得には、**両眼で0.7以上、左右それぞれ0.3以上の視力が必要**です。あなたの視力は適していますか？不安な人は入校する前に必ず眼科を受診しましょう。



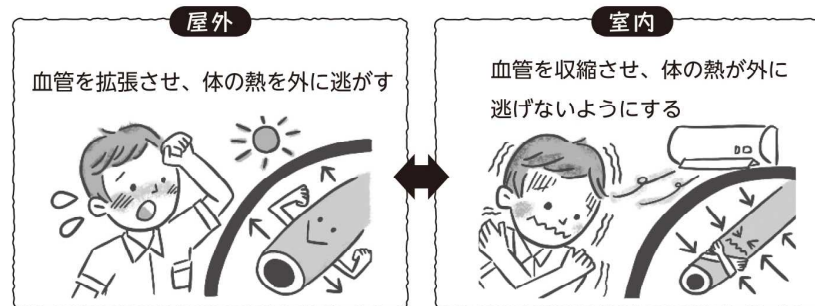
お酒・タバコ・ドラッグ

夏休みは開放的な気分になりがち。ふだんは絶対ダメ！と思っていることも、ついついその場の雰囲気や流れで…という場面に出くわすこともあるかもしれません。この“ついつい”があなたの人生を狂わせる第一歩になる可能性があります。

20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁じられています。薬物の使用はもちろんNO！すすめられてもきっぱりと断りましょう！



体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。

熱中症 重症度と対応

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

講習や夏季実習、中学生体験入学、
五所川原立佞武多への参加もあります！

体調管理、熱中症予防、感染症対策をしっかりとしよう！

元気に参加・活動するために、夏休み期間中も次のことに気をつけよう！

●規則正しい生活、睡眠・食事を十分とる ●こまめな水分補給、暑さ対策 ●手指の衛生、換気、咳エチケット等の感染症対策 ●水の事故にも注意を！