

ほけんだより 7月

早い梅雨明けと急な暑さの中で、体調を管理するのが非常に大変です。WBGT の値を意識しながら、熱中症にならないように気を付けていきましょう。

<保健行事>

1日(金) 国民安全の日
1～7日 全国安全週間
6日(水) 血液検査(最終)
11日(月) 安全点検
環境衛生検査

保健目標	安全目標
夏を健康に過ごそう 熱中症を予防しよう	災害防止に努めよう

SC来校日: 7/6(水)・7/19(火)

7月1日は・・・『国民安全の日』 7月1日～7日は『全国安全週間』

暑さや、気の緩みなどから、災害が増えていく時期なので、意識して注意しようという目的でつくられたのが、『国民安全の日』&『全国安全週間』

ちょっとした油断が人的災害を引き起こすことがあるので、十分に睡眠・休養をとり、気を付けていきましょう。

光化学スモッグに注意！

工場や自動車の排気ガスに含まれる窒素酸化物や揮発性有機化合物が、紫外線を受けて光化学オキシダント（汚染物質）に変わり、大気中に蓄積されて光化学スモッグが発生します。

気温が高く、無風か弱い風だと、その場所に停滞して濃度が高まってしまうので、目の痛み、頭痛、のどの痛み、息苦しさなどを引き起こすことがあります。

→その際には、屋内に避難して、目を洗ったり、顔を洗ったりしましょう。
よくならない場合は、受診してください。

こんな症状はありませんか？

<脳脊髄液減少症>

何らかの理由で、髄液の膜が破れてしまい、髄液がもれてしまうことで、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。

以前に体に大きな衝撃を受けたり、もしくは、くしゃみなどで圧力がかかったり、または原因は不明だが、何かの原因で膜が破れてしまうことで症状が現れます。

立っていると症状があり、横になると症状がなくなる場合は、この疾患も疑ってみることが大切です。

<月経随伴症状>

「月経困難症」や「月経前症候群」

『月経前症候群（PMS）』・・・月経前3～10日あたりの間続く精神的・身体的症状
月経が来ると落ち着く

イライラ・怒りっぽい・のぼせ・下腹部の張り・下腹部痛・腰痛・頭重感・頭痛
胸の痛み・落ち着かない・憂うつなど

『月経困難症』・・・月経時に起こるつらい病的な症状

下腹部痛・腰痛・お腹のはり・吐き気・頭痛・疲労感・食欲不振
イライラ・下痢・憂うつなど

※こんな時には、婦人科に行くことをおすすめします！

- ・生理痛（月経痛）で、いつも市販の鎮痛剤を飲んでいる人→ちがう病気があるかもしれません。
- ・鎮痛剤が効かない場合 →ちがう病気があるかもしれません。
- ・16歳になっても、初経を迎えていない。
- ・初経を迎えて3年くらい経過しても、周期が10日以上続いたり、2か月以上生理が来ない場合

<ルールを守って・・・水の事故に注意>

- 本校にも釣りが好きな生徒がたくさんいますが、最近、水の事故で亡くなるニュースが多いので、十分に気を付けましょう。
- プールでも、のどの渇きは起こります。こまめに水分補給をしながら、安全に十分注意して、プールでのきまりを守りましょう。

<お知らせ>

- 学校で、色覚についての検査ができます。検査を希望される場合は、お知らせください。