



喜多方桐桜高校 保健だより

2025 年 6 月 4 日発行 NO.3



今年も5月からすでに「熱中症」が発生していると、テレビや新聞で報道されています。本校では、まだ明らかな熱中症の症状を訴えて、来室する人はみられませんが、朝ごはんを抜いたり、睡眠不足でも発症のリスクが高まります。「早寝・早起き・朝ごはん」を実行し、自分の健康は自分で守る“健康習慣”を身につけましょう!!!

6月の保健行事等スケジュール

* 当日はなるべく休まないで検診・検査を受けましょう!

検査内容	日 時	対象学年	場 所	注 意 事 項
尿検査	6月10日(火)	5/27 未提出だった人 2次検査対象者	保健室前廊下	◎朝のSHRまでに、必ず提出してください。
	6月30日(月) *最終日	6/10 未提出だった人 2次検査対象者		※この日が提出の最終日になります。必ず提出してください!
内科検診	6月11日(水) 13:30~ *最終日になります。	1年生 *4/30・5/7・5/28 の欠席者	保 健 室	・男子:Tシャツ1枚(無地) ・女子:ワイシャツ1枚 (下着は着用のまま) *髪の毛が長い場合は、 結ぶといいですね! ・下は制服でOKです

熱中症を予防しましょう!

●室内を涼しくする
冷房や除湿器・扇風機などを適度利用。風通しを良くしたり、日差しを遮る工夫も!

●こまめに水分をとる
のどが渴いたと感じなくても!

●こまめに休憩をとる
大量の汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなど、塩分も一緒に補給

●服装を工夫する
帽子や風通しの良い服装で熱や日差しから守る

●天気予報
・熱中症警報に気をつける

●丈夫な体をつくる
地域で声をかけ合って
みんなで熱中症を防ぎましょう!

熱中症に特に注意が必要な人

家族や友だちなど、身近にいる人の様子や体調にも配慮や注意をしましょう!

○高齢者
年齢を重ねると温・湿度やのどの渇きに対する感覚が弱くなり、暑さに対する体の調節機能が低下するため、自覚症状がなくても熱中症になる危険があります。のどが渇かなくても水分補給をとりましょう。上手に室内温度を調整すること等が大切です。

○幼児
体温調節機能が十分発達していない上、身長が低い(地面に近い)ので大人が感じる以上に暑い環境にいます。夏の車内はすぐに高温になり非常に危険です。わずかな時間でも車内に乗せたままにしないようにしましょう。

体調がわるいときは無理をしない!

- こんなときは熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。
 - ◆食事が十分とれていないとき
 - ◆寝不足のとき
 - ◆風邪気味など体調がすぐれないとき

情報を活用して危険な暑さを避けましょう!



環境省熱中症予防情報サイト
(スマートフォン・携帯対応)
<https://www.wbgt.env.go.jp/sp>
熱中症警戒アラート発表時に、登録者に情報が配信されます。
※ 毎年登録が必要です!

こんな日は熱中症に注意



適宜マスクをはずしましょう！

- 気温や湿度が高い中でマスクをしていると、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。
- また、2歳未満の子どものマスク着用は、身体への負担や窒息の危険があるため十分に留意しましょう。

マスクをつける時	マスクをはずす時
症状がなくても、対面での会話や屋内の人が集まる場所 【マスク着用時の注意点】 ● 負荷のかかる作業や運動を避け、喉が渇かなくても水分補給 ● 人と距離を十分とった上で、マスクをはずして休憩 マスクをつけて感染症予防！水分補給を忘れずに！	屋外で一定の間隔を確保できる場合 ● 田畑での農作業、奉仕作業 ● 散歩やウォーキング、自転車 ● 屋外スポーツ など マスクをはずして熱中症予防！無理をせず、こまめに水分補給と休憩を ウイルス感染対策は忘れずに！

<スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日>

6月の日程は下記の通りです。

気になる人は保健室で受け付けていますので、気軽に声をかけてください。

【日時】

6日(金) ... 8:45~12:45

* 特別時間割のため

13日(金)・20日(金)

12:30~16:30

【対象者】生徒・保護者・教職員

※ 授業の扱いは、公欠になります。

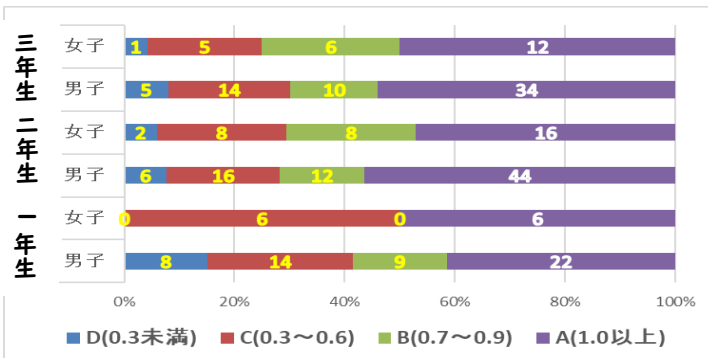
【参考】熱中症の症状と重症度

重症度	症状	対応
軽症	・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛 ・大量の発汗	● 涼しい場所で安静に ● 衣服をゆるめ、体を冷やす。
中等症	・頭痛 ・吐き気・おう吐 ・体のだるさ ・虚脱感	● 水分や塩分を補給する。 ● 自力で水分補給ができないとき、症状がよくなりえないときは、すぐ病院へ！
重症	・意識がない ・けいれん ・真っすぐ歩けない ・呼びかけへの返答がおかしい	● すぐに救急車(119番)を呼ぶ。 ● 救急車の到着までに応急処置(涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、氷のう等で首や脇の下、足の付け根を冷やす)をしましょう。

今年度の視力検査結果発表！

令和7年度学年別視力検査の結果

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
D(0.3未満)	8	0	6	2	5	1
C(0.3~0.6)	14	6	16	8	14	5
B(0.7~0.9)	9	0	12	8	10	6
A(1.0以上)	22	6	44	16	34	12



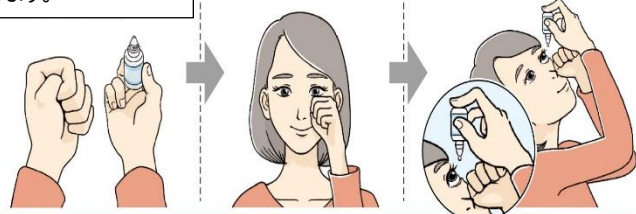
今年度の視力検査の結果は、上の表・グラフの通りです。眼科受診が必要なB(0.7)以下の方は、黄色で表示してあります。5月15日(木)に「受診勧告書」を配付したところ、もうすでに「受診報告書」を提出した人もいます。が、まだ受診していない人は、学習に支障がありますので、早めに受診してください。受診報告書は、必ず学校に提出してください。

げんこつ法による目薬のさし方

キャップを外し、点眼容器を持ち、もう片方の手で、げんこつを作ります。

げんこつを下まぶたにあて、軽く下にひきます。

げんこつに点眼容器を持つ手をのせ、1滴確実に点眼します。



* 4月下旬ごろから現在まで喜多方市内で、流行性角結膜炎(はやり目)の感染が続いています。ハンカチやタオル・目薬の貸し借りは、絶対にしないでください。特に目薬は、自分のまつ毛やまぶたに直接触れないように十分注意しましょう。また、**目薬をさす時は、手をきれいに洗って使用してくださいね！**

※ 感染症の予防には、何といっても「手洗い」が基本です！石けんをつけて丁寧に「手洗い」をしよう!!

* 石田先生が教えてくださいました！