

健やか駒女 だより



令和2年 9月 12日(土)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

No.6

9月になりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目であるので体調を崩しやすい時期です。体調が悪いときは、無理をせずに休養することも大切です。暑い日が続いていますが、早く秋らしい過ごしやすい季節になってほしいですね。

トピック1 熱中症に注意 まだまだ暑い日が続いています ～熱中症にならないために水を飲もう～

※厚生労働省 HP 参考

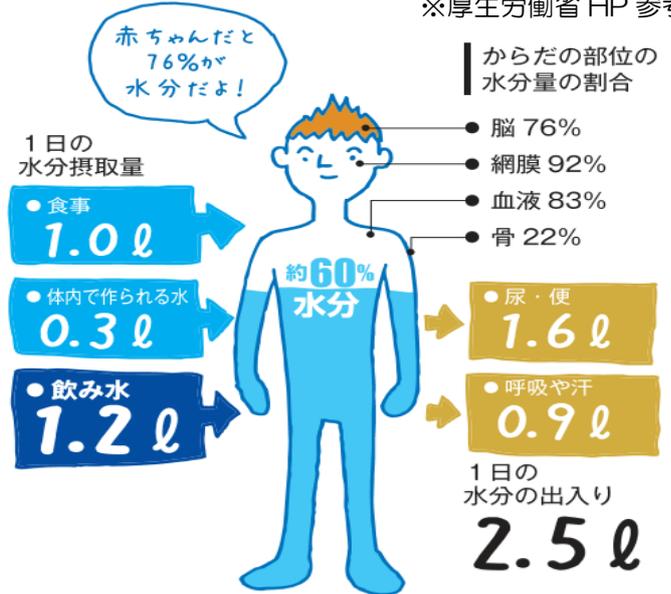
のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



1日に2.5リットル必要

普通に生活しているだけでも1日に2.5ℓも水分が失われています。ただし、食事中的水分や体内でつくられる水の量は1.3ℓのみ。意識してこまめに水を飲まないと、結果1.2ℓの不足となってしまうのです。



20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。スポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つと言われています。



あと2杯水を飲みましょう

実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。入浴後と起床時には特に水分が不足しがちです。「目覚めの1杯」「寝る前の一杯」のあと2杯の水を飲む習慣を身につけましょう。



応急処置

- 水分を補給しよう
- 涼しい場所へ移動し衣服をゆるめて休もう
- 首、脇の下、太ももの付け根を冷やそう

こんな症状の場合は救急車を呼びましょう

- 意識がハッキリしていない
- 意識がない
- 嘔吐をしている
- 痙攣を起こしている



トピック2 覚えておこう！自分でできるけがの応急処置「RICE」

ライス

捻挫、打撲などで外傷を受けたとき、応急処置（RICE）を行うことで損傷部分の障害を最小限に抑えます。

Rest 安静にする



Icing 冷やす



Compression 圧迫



Elevation 挙上





当初、4月の予定でした健康診断を行います。健康診断では皆さんのからだの成長や様子を
知り、毎日の生活で気づきにくい病気にかかっていないかを調べます。自分のからだの状態
や変化を知って、自分のからだを大切にしていきましょう。

- ・登校時間 8:25 登校(通常)→中学生、高校1年生
12:25 登校 →高校2年生、高校3年生
- ・持ち物 体操服(ズボン・長そで・半そで)、尿検査容器
上靴を入れる袋、コンタクトレンズやメガネ(つけている人)
- ・注意事項
 - ・登校は制服着用です。
 - ・マスクを必ず着用してきましょう。
 - ・朝の時点で微熱や発熱、風邪症状ある方は登校を控えてください。
 - ・当日に、各学年で該当の全検査項目を行います。
- ・当日の欠席について 後日、保健室より個別にご連絡をいたします。

健康診断のスケジュール

- ・健康診断実施日： 9月30日(水)
- ・尿検査予備日①： 10月7日(水)
- ・尿検査予備日②： 10月14日(水)
- ・健康診断結果の配布： 11月中旬

健康診断後、受診や精密検査が
早急に必要と判断された場合
は、個別でご連絡いたします。



保護者の皆様へ

当日の感染症・熱中症対策について

- ・健康診断業者のスタッフは嚴重な健康チェックを行った上で来校し、マスク着用の上、こまめなアルコール消毒を行っております。
- ・会場は換気を徹底し、混雑せず、三密にならないタイムスケジュールを組んでおります。
- ・熱中症対策として、飲み物を持ち運ばせ、こまめに水分をとるように促します。



ご理解・ご協力をお願い

- ・健康診断当日、学校への登校後に、健康診断業者作成の健康チェックカードに記入をいただきます。その際に、該当の症状が確認された場合、受診ができません。
- ・健康診断結果については、業者による納期の関係で、早くても11月中旬となってしまいます。例年と比べ、結果のお渡しが遅くなってしまい申し訳ございません。

受診項目一覧

健診科目	中1	中2	中3	高1	高2	高3
身長・体重	○	○	○	○	○	○
眼科診察	○	○	○	○	○	○
歯科診察	○	○	○	○	○	○
耳鼻科診察	○	○	○	○	○	○
尿	○	○	○	○	○	○
視力	○	○	○	○	○	○
内科診察	○	○	○	○	○	○
聴力	○		○	○		○
胸部X線撮影	○			○		
心電図	○			○		

尿のとり方

※前日の夜、トイレに行って尿を出してから寝ましょう。
※生理の前後3~4日であれば、とらないでください。

① 朝起きて最初の尿を、折りたたみのコップにとります。
(出はじめの尿はとらずに、中間の尿をとります。)

② 尿を、折りたたみのコップからスポイト式の尿検査器で線まで吸いとります。

③ もれないように尿検査器の赤いフタをしっかりとめ、袋に入れます。

※袋と容器、それぞれに
氏名の記入を忘れずに!

