

# 健やか駒女 だより

No.2



令和5年5月6日(土)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

新年度が始まり、早いものでもう1か月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？  
5月は「5月病」という言葉がある通り、とても疲れやすい時期です。決して無理をせず、自分のペースで過ごしてほしいと思います。何か困ったことがあれば気軽に保健室に来てくださいね。

トピック1

## 5月からは特に！

# 熱中症に予防をしていこう！

5月はからだ  
慣れていなくて  
熱中症に  
なりやすいボン！



### 暑さを避ける・身を守ることが大切です！

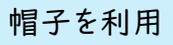
扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



外出時には日傘や  
帽子を利用



保冷剤、氷、冷たいタオルなど  
で、からだを冷やす



吸収性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



天気の良い日は日陰の  
利用、こまめな休憩



### 水分補給をこまめにしましょう！

### 水分を 20%失うと死亡の恐れ

注意

人間は1日に  
2.5ℓ 水が必要！



人間のからだは  
60%が水です！

喉の渇きは  
脱水症状

喉が渇く前に  
水分をとろう！

5%  
失うと



脱水症状や熱中症  
などの症状が現れます

10%  
失うと



筋肉の痙攣、循環不全  
などが起こります

20%  
失うと



死に至ります

## 熱中症の 応急処置

涼しい場所へ避難し  
服をゆるめよう！



首、わきの下、太もも  
の付け根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合、  
無理には飲ませない

こんな時は救急車！

- 意識がハッキリしない
- もしくは、意識がない
- 吐き気や嘔吐がある
- 痙攣を起こしている

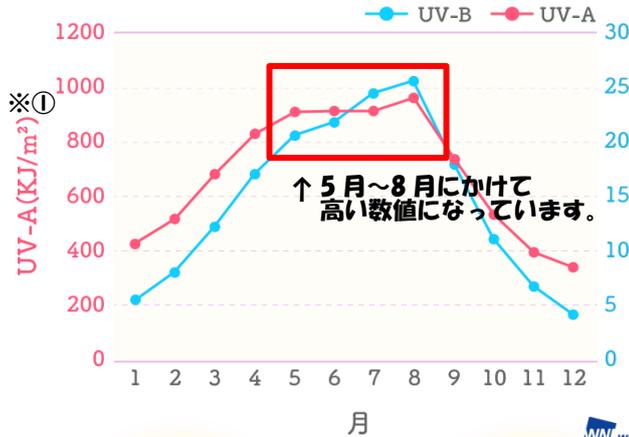


参考：厚生労働省

## トピック2

# うっかり日焼けに要注意!

紫外線は、骨や歯などといったカルシウムの成長を助ける重要な役割を果たすビタミンDを作るために必要ですが、一方で浴び続けるとシワやシミの原因になったり、皮膚がんや眼の病気の原因になったりします。紫外線に対して正しい知識を持ち、これからの季節上手に紫外線と付き合っていきましょう。



## 紫外線量の月別変化



※② 紫外線が最も強いのは真夏の8月ですが、5月中にもピーク時の9割に達する紫外線量が降り注いでいます。

また、冬の紫外線量は多くはありませんが、雪の反射によって強い影響があります。紫外線対策は一年中必要と言えますね。

※①UV-A…肌の奥まで届く紫外線。肌の奥に到達し、シミやしわの原因に。  
※②UV-B…肌を赤くする紫外線。肌表面の細胞を傷つけ、水膨れなど炎症を起こす。



## 紫外線を防ごう



帽子・日傘・アームカバーなどを身に付けて、直射日光を当てない工夫をし



肌が隠れない部分は日焼け止めを活用しよう



日差しが強い場合はなるべく日影を歩くようにしましょう



紫外線の強い時間は外出を控えるようにしましょう

参考：環境省「紫外線 環境保健マニュアル」ウェザーニュース

## トピック3

# 4月25日(火)健康診断を行いました!

午前には中学生、高校1年生、午後は高校2,3年生が受診をしました。保健委員さんが当日までのクラスへの連絡、当日はクラスの誘導を行いました。一生懸命頑張ってくれた保健委員さんのおかげで無事終えることができました!

**保健委員の皆さんお疲れ様でした!**



## 健康診断の結果から振り返ろう!

健康診断は、皆さんが健康的な毎日をこれからもずっと過ごしていくための大切なものです。また、これはからだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、普段の生活を振り返るきっかけにもなります。



### ☆尿検査が提出できなかった人、再検査になった人について

5/12(金) ※最終 に再提出日を設けています。

必ず午前中までに保健室に提出してください。(回収に来る時間の関係で、午後に提出されたものは受け取ることができません!)

### ☆受診や再検査が必要とお知らせを受けた場合について

健康診断の際、受診が必要と判断された場合にはその項目ごとに「医療機関受診連絡票」が配布されます。医療機関を受診した際、受診連絡票に医療機関から記入をしていただいた後、学校へ提出をお願いします。