

ほけんだより



膳所高校保健室 発行

熱中症に注意しましょう

熱中症とは、気温が高い場所や湿度が高い場所にいるうちに、身体の調子が悪くなってしまうこと。ひどい時には、身体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあるので、十分に注意しないとけません。昨年度（5月～9月）、全国で熱中症により救急搬送された人は91,467人（総務省消防庁の救急搬送状況より）いました。これから湖風祭も控えているので、疲れがたまり、熱中症になりやすいです。しっかり休養、水分をとりながら、各自で熱中症対策をしましょう。

熱中症の症状と重症度分類

分類	対応	症状	イラスト
I度（軽症）	応急処置で対応可能	めまい、立ちくらみ 筋肉痛、大量の発汗	
II度（中等症）	病院への搬送が必要	頭痛、吐き気、体のだるさ	
III度（重症）	入院治療が必要	意識消失、けいれん、高体温	

熱中症かなと思ったら



生理用品について

様々な理由から生理用品の確保が難しい場合や、急に必要になったときに持ち合わせていない場合のために保健室に生理用品を常備していますので、お声掛けください。特別な事情がない限り、生理用品は自分で用意することが基本です。急に月経がきても良いように、予備の生理用品をカバンの中に入れておきましょう。なにか不安なことや悩みがある人は、いつでも保健室に相談に来てくださいね。

スクールカウンセラー来校日

7月11日（木） 7月16日（火）

*2日(火)→11日(木)に変更になりました。

*1枠50分になります。

*生徒・保護者どちらも利用可能です。

*面談の予約は担任または保健室まで♪

(保護者の方は電話でお問い合わせ下さい☆)

健康診断の結果について

R6年度の健康診断が終了しました。

受診勧告書もらった人は、なるべく夏休み中に受診し、受診結果を必ず保健室に提出してください。