



ほけんだより 7月

2017年7月
沼津中央高校
保健室発行

健康診断の結果について～学校での検診はスクリーニング～

4月から始まった健康診断も6月で全ての項目が終了しました。検診・検査の結果、治療が必要な生徒については、お知らせをしています。受診のおすすめ、学校では限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものは全てチェックをする方法をとっています。

この方法をスクリーニングといいます。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありませんが、できるだけ早く専門医にご相談していただきたいと思います。医療機関を受診の際には、配布された結果のお知らせを持って行き、結果等を記入していただき、学校へ提出してください。なお、結果についてのおたずねや何か気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。



届いたら…?



これも熱中症のサインです

こむら返り（足がつる）

筋肉の部分的なけいれんです。
大量に汗をかくことによって、
塩分が不足した状態になると起こります。



立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、
瞬間的に不十分になった状態です。
「熱失神」ともいいます。



暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しい所で休憩をとって、水分・塩分を補給しましょう。

運動前（30分）に250～500mlの水分補給

人は1日約2.5Lもの水分を体内から失っています。夏場は汗をかく分、のどが渇いていなくても意識して水分補給を行いましょう。目安としては、起床時、入浴前後、就寝前に最低コップ1杯の水分をとりましょう。1日に必要な水分量は体重によって決まります。

$$\text{自分の体重 (kg)} \div 30 = \text{1日に必要な水分量 (L)}$$

