



# 保健だより



氷上西高校  
～保健室～  
NO.7

9月がスタートしました。あっという間の夏休みでしたね。みなさん、どんなお休みを過ごしたのでしょうか。9月は暑い日があれば涼しい日もったり・・・休み明けというのもあり、体調を崩しやすい月です。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。



## まだまだ注意！～熱中症～

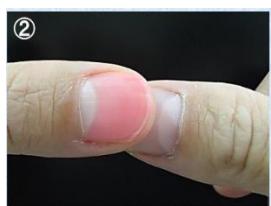
朝晩は少しずつ過ごしやすくなりましたが、日中はまだ暑い日が続いています。近隣の兵庫県西脇市は、8月30日、全国で最も暑い39.2度を観測した様です。また兵庫県では、6月1日～8月16日までに熱中症で1619人が救急搬送されています。重度の熱中症は、死に至ることもあります。自分の命を守る行動をとってください！

### \*熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方\*

#### 爪を押してセルフチェック

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります。

夏休み前の講習会でも紹介しました。実践していますか？



#### 尿の色をみてセルフチェック

#### 尿の色による脱水症状判定チャート

水分量が足りていません

①

いい感じです。  
普段通りに水分をとりましょう。

②

問題はありませんが少し給水してもいいかも  
しれません。コップ1杯でいいので水分を取  
りましょう。

③

1時間以内に約250mlの水分を取りま  
しょう。屋外、あるいは発汗していれば  
500mlの水分を取りましょう。

④

今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋  
外、あるいは発汗していれば500mlの水  
分を取りましょう。

⑤

今すぐ1000mlの水分を取りましょう。  
この色より濃い、あるいは赤／茶色が混  
じっている時は脱水症状以外の問題が考  
えられます。すぐ病院に行きましょう。

尿の色が濃いようなら水分が不足している証拠です。尿の色が濃ければ濃いほど、水分不足の度合いが深刻であることを意味します。睡眠中は尿量を減らすしぐみが働き、尿を濃縮しているため、朝一番の尿の色が濃いのは正常です。もし日中にも朝と同じぐらい濃い色だったら、すぐに水分を摂取しましょう。

←カラーのものを保健室前に掲示してい  
ます。確認してみてください。

#### 熱中症の応急処置



- F 「Fluid 水分補給」 スポーツドリンクや経口補水液で水分を補給する
- I 「I cing 冷却」 衣服をゆるめ、水をかけたり、首・脇の下・太ももの付け根を冷やす
- R 「Rest 安静」 風通しのよい日陰やクーラーがきいた部屋など涼しい場所へ避難する
- E 「Emergency 救急搬送」 意識がはっきりしないときや全身のけいれん等がある場合は救急搬送



# コロナ対策、2学期も継続です！

## ＜登校前に必ずすること＞

### 健康観察

普段と変わりはないか、風邪症状の有無などを確認しよう



### 検温

発熱している場合は自宅で休養しよう



### ハンカチ・飲み物の準備

体育や部活動のある日は多めに飲み物を持ってこよう



### 注目

- ・健康観察と検温の結果は、健康管理点検表に毎朝記入してください。
- ・37.0度以上の発熱等の風邪症状がある場合は、登校を控え、自宅でゆっくり休んでください。
- ・健康管理点検表に記載している症状がある場合は、「重症化を防ぐ」「人に感染させない」ために、必ず相談窓口（丹波健康福祉事務所：0795-73-3765）に相談してください。学校への連絡もお願いします。



## 見方を変えると短所が長所に！

2学期は体育祭・文化祭と、クラスや学校全体で取り組む行事があります。普段よりたくさんの人と関わったり、関わる時間が増えたりすることで、人間関係に悩むことが多くなるかもしれません。自分や友達のマイナス面ばかり思い浮かんだときは「リフレーミング」を行いましょう。リフレーミングとは、「視点を変える」または「物事を見る枠組み（フレーム：frame）を変えて、別の枠組みで見直す（re-frame）」という意味があります。マイナスのイメージも、見方を変えるとプラスのイメージになります。

マイナスのイメージ	プラスのイメージ
すぐに泣く	感受性にあふれる
こだわりが強い	信念が強い
目立ちたがり	積極性がある
心配性	慎重、気配りができる
飽きっぽい	好奇心旺盛

マイナスのイメージ	プラスのイメージ
消極的	控えめ
負けず嫌い	向上心がある
周りの顔色を見る	協調性がある
おしゃべり	社交的
ふざける	ムードメーカー

リフレーミングすることで、心がスッと軽くなったり、前向きな気持ちになれたりします。それでもやっぱり心や体がしんどいなという人は、保健室やカウンセリングも利用してくださいね。

