

保健室より・・・月経について

保健室では毎月の月経に悩まされ、休養されるお子さんがいます。日常生活に支障をきたすようなひどい生理痛のことを「月経困難症」と言います。月経困難症は、下腹部の痛み以外にも、頭痛や肩こり、腰のだるさ、生理前のイライラなど様々な症状を引き起こします。また、月経困難症は子宮内膜症という病気の予備軍と言われています。

月経について悩まれている場合には、夏休みに一度婦人科へ受診されることをお勧めします。また、痛み止めなどの頓服薬に関しまして、保健室でお預かりすることもできますので、お気軽にお声掛けください。



熱中症に気を付けて！

感染症対策として、マスクをつけて生活をしていると思いますが、気温が高くなってきているため、熱中症のリスクが大変高まっております。熱中症の予防行動のポイントを御参考にいただき、熱中症にならないようにしてください。

熱中症の予防行動のポイント

- (1) 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずす。
- (2) マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心掛ける。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩する。
- (3) 冷房時でも、建物や施設の構造に応じた適切な方法により換気を確保する。窓開放等の場合、室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- (4) 日頃の体温測定を熱中症予防にも活用し、体調が悪いと感じた時には、無理せず自宅で静養する。



引き続き、
汗拭きタオル・水筒・
予備のマスクを持たせ
ていただきますよう
お願いいたします。

