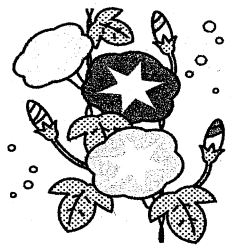


保健だより

7, 8月

あさか開成高校保健室
NO. 4 (H29. 7. 14発行)



スポーツ大会では力を出し切りましたか? 辛い大きなケガや体調不良者もなく終了できてよかったです。7月は梅雨にもかかわらず、気温が高く暑さ指数の高い日が続いています。暑くなり始めのこの時期は体が暑さに慣れていないため調子を崩しやすいので、いつも以上に生活リズムや食事の内容に注意してください。熱中症に注意をして夏休みを有効に過ごしましょう。体調が悪いときは、無理をせず早めの休養も大切です。

行事予定

- 10日~13日 清掃強化週間
- 14日(金) 夏季休業前集会、大掃除
心肺蘇生法講習会 14:30~(大会議室)
- 18日(火)~8/22(火) 夏季休業
- 19日(水) 厚生委員会による
南校舎、東校舎廊下ワックスがけ
- 21日(金) 1日体験入学

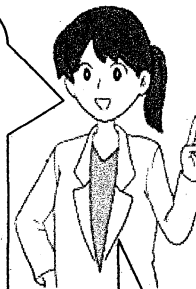
◎7/14付けで定期健康診断の結果を出しました。確認してください。

また、要精密検査、再検査、治療を指示された人は、夏季休業中に医療機関を受診して、結果を担任に提出してください。



7月の保健目標 事故の防止

事故は交通事故や運動中の事故だけではありません。「危険ドラッグ」・「性被害」など身近に潜む危険はたくさんあります。危ないなと感じたら、離れる。逃げる。近づかない。身を守る意識を高め、巻き込まれないようにしましょう!!



いろいろな事故があります。自分で判断して行動してください。

部活での熱中症に注意!!

- 屋外でするスポーツ (特に集団)
 - ・個人の条件 (・体力がない・肥満傾向など) や体調 (・寝不足・体調不良など) に注意しましょう
 - ・具合が悪くなったときに、気軽に言い出せる雰囲気を作りましょう
 - ・お互いの体調に注意して声を掛け合しましょう
- 屋内でするスポーツ (特に防具や厚手の衣服を着る)
 - ・休憩の時には、衣服を緩めたり、防具をはずして熱を逃がしましょう




AEDが1歩を踏み出す勇氣

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均 8.3 分と言われます (平成 25 年)。

突然、心停止を起こした人の救命率は、1 分後に『AED』を使用すれば 90%。それから 1 分遅れるごとに 7~10% ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約 10 分。即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。

そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇氣を!



お酒・タバコの誘いはNO

アルコールもタバコも、20 才になるまで禁じられているのは、からだに悪い影響があるから。すぐには現れなくても、将来のどこかでからだの不調になって出てきます。

断る気まずさや、目先の好奇心からの「1回」で、将来の「自分」に悪い影響を与えてもいいですか?



脱水症、熱中症。

脱水症の症状

めまい、立ちくらみ、皮肉がかかさつく、便秘、食欲不振、筋肉がつる、こむら返り、微熱、など

脱水症の対策!!

1日8回をめぐりに、水かお茶の補給を。

食事と一緒に、また、起床後やお昼前の10時ごろ、15時ごろ、18時前後、就寝時に、水分を補給しましょう。



熱中症予防のポイント

屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。室内・外の温度差は5度以内に、扇風機の併用もおすすめです!!

もし倒れたら...

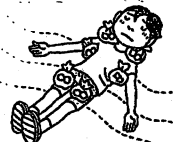
応急手当を!!



日陰で横になる



水分をとる

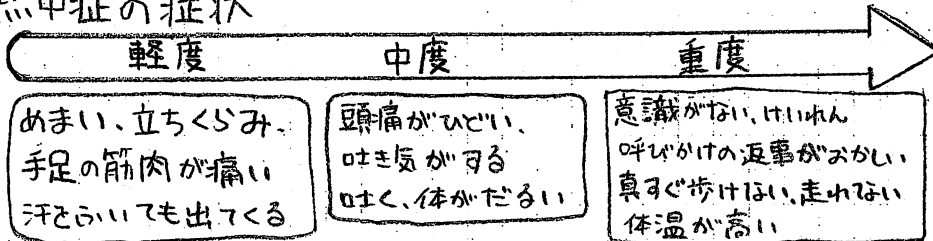


首、おきの下、足のつけ根を冷やす



意識がない時は救急車を

熱中症の症状



あなたのその知識、間違ってますか??

夏カゼ



夏にひくから夏カゼ??

カゼの原因はウイルスであって、冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の王様環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれである。これらのウイルスに感染しておこるのが「夏カゼ」。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのである。

夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい、手洗い、十分な睡眠です。

清涼飲料水の飲みすぎに注意!

のどがかわくと、つい「がぶ飲み」してしまいがちです。しかし、清涼飲料水には、糖分が多く含まれており、飲みすぎは夏バテや肥満、糖尿病、むくみ、骨折しやすくなる、などの原因になります。



200ml中の糖分量

- コーラ 21g
- オレンジジュース 19g
- スポーツドリンク 14g
- 野菜ジュース 20g

WHO (世界保健機関) 発表によると「成人の1日あたりの砂糖摂取量は25g程度が望ましい」とあります。清涼飲料水は飲めないですね。25gとは、ティースプーン6杯分くらいです。