

ほけんだより（6月）



H24.6.15 保健室

梅雨に入りました。どんよりした曇り空が続いています。天気によって寒暖の差が大きく、うっかりすると体調を崩してしまいます。保健室にも風邪を引いて高熱を出したり、頭痛を覚えたり、お腹をこわしたりといろいろな訴えが寄せられています。季節の変化に負けないよう抵抗力を養うために、しっかりと栄養を摂り、十分に体を休めることが肝心です。日頃の健康管理に十分に注意して、このうっとうしい時季をうまく乗り切って、楽しい夏を迎えましょう♪

疲れは早めにとる	体を冷やすな
☞積極的に体を動かし、スポーツで心地よい汗をかきましょう。そうすれば夜はぐっすり眠れるはず。ストレスも解消しますよ。できれば日付の変わる前に就寝しましょう。 ☞偏食しないで食事をきちんととりましょう。特に糖質やたんぱく質は疲労回復に効果的です。また、野菜や果物なども体の調子を整えます、意識的にたくさん食べましょう。	☞雨にぬれる・汗の始末・湯冷め・寝冷え・夜中に窓を開け放し・エアコン等々 というっかり体を冷やしてしまうことは、体調を崩す大きな原因です。 欠席や保健室利用者の原因はこの辺りにあるのかも！ 《要注意》

6月21日（木）第2回歯科検診 1年生、2-4～2-6の生徒が対象です。

前回の歯科検診（3年生、2-1～2-3）では、むし歯（83人）はもちろんのこと、歯肉炎（21人）もありました。これまでむし歯がなかったのに、3年生になって突然にたくさんの虫歯を指摘された生徒が数名おりました。夜、勉強の後、歯磨きする間もなく就寝してしまうのでしょうか。だらだらと間食しながらの勉強でしょうか。早目の治療をお勧めします。

GO：軽度歯肉炎 CO：初期むし歯 いずれもほとんど自覚症状がありません。

放置しておくとう GO は歯周病に、CO は立派なむし歯になってしまいます。これ以上進行させないためには丁寧な歯磨きがポイントです。GO は通知していますので、早目に歯医者さんで指導を受けてください。CO は学校歯科医の先生から個別に指導されたと思いますが、再石灰化で元の健康な歯に戻る可能性がありますので、今が歯磨きの頑張り時です。“力を入れずに、1本ずつ、小刻みに、丁寧に”です。磨いていると磨けているとは違いますよ。一度歯医者さんに相談してみましょう。

食中毒に注意



～この時期のお弁当～

朝、家で手作りをし、昼休み

に食べるならほとんど心配はいりませんが、放課後とか、昼休みでもうっかり直射日光の当たるところに置きっぱなしにした場合には、変質している場合もあります。お弁当は保管場所・保管時間、味や臭いにも注意しましょう。また、腸管出血性大腸菌（O-104、O-111、O-157 など）をよく耳にします。この菌は加熱（食材の中心温度が75度で1分間以上）すれば死滅するので、十分に火を通したものを弁当に詰めてきてください。また、昼食の前には必ず手を洗いましょう。

～ヘルス・メッセージ～ 第3回 1年1組 担任 久保田一志 先生の巻 保健委員 海老沼 基、新村俊介 先生が健康のためにしていることは ～「ヤサージュ作り」～ です。

はじめは市販の野菜ジュースを飲んでおられたそうですが、そのジュースが発売停止になってしまいました。そこで、ご自分で作ることにしたそうです。レシピは、キウイ、リンゴ、グレープフルーツ、セロリなどにヨーグルトを入れるのがポイントです。材料の組み合わせによっても味がかなり変わるそうですが、おいしそうですね。

スマートで澆刺とした先生の秘密はフレッシュな「ヤサージュ」にありました。ジュースを手作りされるなんて、健康意識が高いですね。みなさんも一度試してみたいかがですか。健康になること請け合いです。

暑さへの抵抗力を身につけ、熱中症・夏バテを予防しよう



暑い夏に体調を崩さず健康に過ごすためには、うまく汗をかき、体温調節することが大切です。汗には体から熱を放散し、体温が上昇しすぎるのを防ぐ役割があります。高温環境に体を慣らすことを、「暑熱順化」と言います。高温環境に合わせて、適切な量の汗をかけるように体を慣らす意味合いがあります。体調を整え、熱中症や夏バテを防ぐには意識的に暑熱順化を心がける必要があります。

◎スポーツでの暑熱順化のポイント◎

① 運動強度、持続時間を徐々に増加させながらトレーニングする。 いきなり無理な運動は事故の元 ＊気温、湿度、風速、輻射熱（直射日光）等の環境条件を考慮する。 ＊約 7～10 日間で体温調節反応が暑さに慣れる（順化）と言われている。	② 服装にも注意。 ＊素材も通気性、吸湿性の良いもので、軽装にしよう。 ＊剣道など防具をつけるスポーツでは、休憩中は衣服をゆるめ、熱を逃がすようにする。 ＊屋外で直射日光下では帽子を着用しよう。	③ 汗で失った水分や塩分の補給をしっかりと行う。 ＊汗をかくと水分と同時に塩分も失われるので、水分補給には0.2%程度の塩分を含んだ飲料が適切。 ※成分表示を見てみよう。 0.1～0.2%塩分の ナトリウム量は 40～80mg(100ml 中)
---	---	--

暑熱順化ができている



- すぐに汗をかく
- さらさらした汗（塩分濃度の薄い汗）

暑熱順化できていない



- ×なかなか汗がかけない
- ×ベタベタした汗(塩分濃度の濃い汗)



<熱中症予防>

急な暑さは要注意

梅雨の晴れ間、夏の始め、合宿の1日目などには起こりやすい。急に暑くなったときには要注意。

体調不良は事故の元

疲労、発熱、風邪、下痢、睡眠不足、食欲不振等体調不良時は無理しない。体力のない人、肥満の人、病み上がりの人なども注意すること。

症状・応急手当

熱失神：血管拡張による血圧低下でおこる

めまい 失神 顔面蒼白 脈が早くて弱いなど

熱疲労：脱水による症状

脱力感 倦怠感 めまい 頭痛 吐き気など

※涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせる、体を冷やす、水分を補給する。

吐き気などで水分が取れない場合は病院へ搬送する。

熱けいれん：大量に汗をかき、水だけを補給した場合

足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴うけいれんがおきる

※生理食塩水（0.9%）を補給すれば通常は回復する。

熱射病：体温上昇で中枢機能に異常をきたした状態

意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）死亡率高い

※体を冷やしながら救急車を要請 一刻も早く病院へ運ぶ