

ほけんだより 6月

平成28年 6月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室



梅雨に入り、なかなかすっきりしない天気が続いています。毎年6月、9月は保健室利用がどっと増える傾向にあります。なんとなく体調が優れない時期なのでしょうね。しかし、梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。今はそのための準備期間でもありますので、「自分はこんな時に体調を崩すなあ」と振り返りをし、絶対に不注意などで事故等起きないように気をつけて下さいね！

★熱中症に気をつけよう！！

今年も少しずつ熱中症が疑われる生徒が出てきています。熱中症は、体調不良のときに起こりやすく、また、睡眠や食事とも深く関係しています。これから期末考査で睡眠不足の人が増えそうなので、大変心配しています。また、熱中症は、翌日出る場合もあります。テスト勉強は、体調・生活のコントロールがベースにあることをお忘れなく！！

★食中毒にも気をつけよう！

高校生のみなさんは、特に弁当の保管に注意をしましょう。

- お弁当などを暑い時期や長い時間持ち歩くときは、涼しい場所や保冷材を使って保管する。
- 火を入れるものは中心までしっかり火を通す。そして、冷ましてからフタをしめる。
- 果物、生野菜などはよく洗って、水気をしっかり取る。
- 酢や梅干しは菌の増殖を抑える効果がある、とされています。

*残したものを、放課後などに食べないようにしましょう！！



★もし、下痢になってしまったら…(寝冷えやかぜでも起こります。)



水分を十分に補給し、脱水症状を防ごう。



安易に服用せず、医師の指示を仰ぎましょう



1日に何度も水っぽい便が出る、便に血が混じっている時は病院へ。

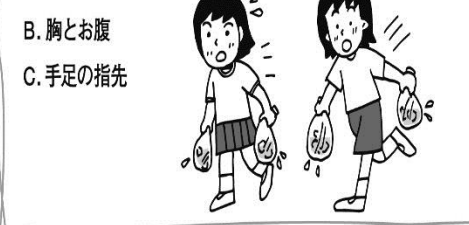
★熱中症予防と注意点～体を夏モードに切り替えよう！ (o・v・o)b`

今すぐおさらい！ 熱中症予防・対応 クイズ+解説

①熱中症対策を行う必要がある部活動は？
A. 屋外の運動部 B. すべての運動部 C. すべての部活動



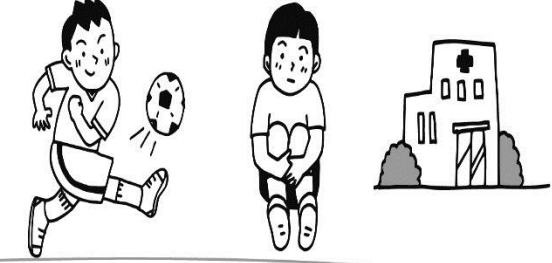
③熱中症の症状が見られたとき、体のどこを冷やす？
A. 首と手足の付け根 B. 胸とお腹 C. 手足の指先



②たくさん汗をかいたとき、水分の適切なとり方は？
A. 水分のみ B. 塩分を加える C. 糖分を加える



④部活動中に熱中症の症状が出たが、回復。その後の対応は？
A. 活動に戻る B. 見学する C. 早退して医療機関へ



【答えと解説】

①…C: 直射日光が当たらない屋内、また運動以外の活動をしていても熱中症になる可能性があり、十分な対策が欠かせません。

②…B: 汗には塩分が含まれていて、たくさん汗をかくと水分だけでなく塩分も不足してしまうため、あわせて補給する必要があります。

③…A: 首や手足の付け根には太い血管が通っていて、そこを重点的に冷やすことで全身の温度を効率よく下げられます。

④…C: いったん回復しても、時間がたつてから容態が急変することがあります。念のため、医療機関で診察を受けておきましょう。

正しい歯みがき この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
◦自分の口にあった歯ブラシを選ぶ。
- 2 持ち方
◦えんぴつを持つように軽く
- 3 手先の当て方
◦歯の面にきちんとあてる。
- 4 重かかし方
◦たてよこに細かく重かす。
- 5 力の入れ方
◦歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で。

3年☆生徒保健委員

