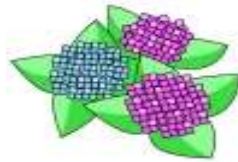


保健だより



7月

善通寺第一高等学校
保健室



夏の疾病予防に努めよう！！

暑い日が続いています。期末試験が終わり、睡眠不足等で体調を崩している人も多いと思います。古市杯や野球応援、体育や部活動の練習等、これからの時期は、特に熱中症予防に向けて水分補給に気を付けてください。熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。是非、保健だよりを読みながら、自分の普段の行動を振り返ってみてください。



**高温・多湿の室内
では、熱中症の危険
があります!!**
(詳しくは裏面！)

食中毒予防のひと工夫!!

お弁当 + 保冷剤

夏に気を付けたい食中毒
は「保健だより5月号」に
掲載。

健康診断が終了しました！

各検診で、専門医を受診するように指導を受けた生徒は、早めに受診し保健室へ受診状況を知らせてください。

* 歯科検診の結果、「むし歯・歯垢・歯肉炎・歯石」で受診必要と言われたみなさんへ
2学期にブラッシング講習会を予定しています。後日、詳細については連絡します。

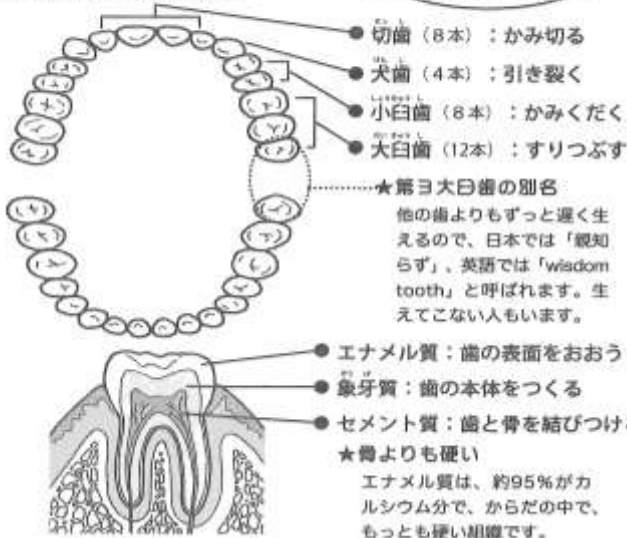
クイズでチェック!! 歯の基礎知識

1	2	3	4	5
エナメル質は、からだの中で、	1日に出る唾液の量にいちばん近いのは？	「暇知らず」を英語で言うと？	永久歯の形は、何種類に分けられる？	ケガで抜けた歯を入れておくとよいのは？
				
① いちばん白い ② いちばん重い ③ いちばん硬い	① コップ1杯 ② ペットボトル1本 ③ バケツ1杯	① wisdom tooth (知恵の歯) ② elephant tooth (象の歯) ③ parent tooth (親の歯)	① 2種類 ② 4種類 ③ 6種類	① 牛乳 ② お茶 ③ 炭酸飲料

ヒントは、
下の囲みの中に...

■ 歯のしくみ

● 永久歯は、全部で32本



■ 唾液の役割

● 食べたものに水分を与え、飲みこみやすくする。
● 酵素の働きで、炭水化物を分解し、消化しやすくする。
● 口の中をうるおし、清潔に保つ。
★ こんなにたくさん!!
1日に約1ℓも出ています。

■ 歯のケガの応急手当て

● 歯を乾燥させないこと:

歯が折れたり抜けたときは、歯が乾燥しないように、保存液に浸して、急いで歯科医へ。

★ 保存液の代わりに

ソフトコンタクト用すすぎ液や、冷たい牛乳を使ってもOK。

スポーツ中に多く
起こっています!!



知っていますか？

熱中症はこんな病気です！

—熱中症で起こるこんな障害—

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の3つに分けることができます。

(皮膚血管が拡張してめまいや一過性の意識消失を起こす熱失神を加えて、4つに分ける場合もあります。)

熱 け い れ ん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が^{こうしん}亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こります。

熱 疲 労

脱水によるもので、全身^{けんたいかん}倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こります。体温上昇は顕著ではありません。

熱 射 病 (重 症)

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴です。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々です。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高くなってしまいます。



水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。

呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらない熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

熱 を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱 水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の症状



- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ めまい | ☐ 筋肉の硬直 |
| ☐ 失神 | ☐ 手足のしびれ |
| I 度 ☐ 筋肉痛 | ☐ 気分の不快 |



- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| ☐ 頭痛 | ☐ 倦怠感 |
| ☐ 吐き気 | ☐ 虚脱感 |
| II 度 ☐ 嘔吐 | |



- | | |
|---|--------------------------------|
| ☐ II度の症状に加え、意識障害 | |
| ☐ けいれん | |
| III 度 ☐ 手足の運動障害 | ☐ 高体温など |

熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

- II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- III度の症状がある

