

# ほけんだより

秋田県立秋田西高等学校保健室  
2017年 7月5日 No.4



早くも7月、夏休みに入ろうとしています。肌寒い日が続いていましたが、ここにきて気温や湿度が上がりが始まりました。体が暑さに慣れていない分、しばらく不調が続くかもしれません。体調管理（食事、睡眠、休養）に充分気を配って、生き生きとした時間を過ごすことができますように。

## 健康診断の結果 ～病気や異常の疑いがある人へ～

一通り、健康診断が終わりました。病気や異常の疑いがある人には、すでに通知書を発行しています。まだ受診を済ませていない人は、早めに医療機関へ行って下さい。治療が必要な場合、早期に発見して早期に治療を開始することで、治癒までの時間を短縮することができるかもしれません。是非、夏休みの計画の中に受診の計画も組み込んで下さい。受診後は、保健室への報告書提出を忘れずに！



## 暑い夏 ～熱中症に注意～

いよいよ、暑い夏の到来です。熱中症への備えは大丈夫でしょうか。熱中症とはどんな状態のことかを理解して、自分の身に起こった場合はもちろん、友人や仲間そして家族の身に異変が起こった場合も、迅速に手当ができるようにしておきましょう。

### 熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



### 熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



### 熱疲労

### 熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

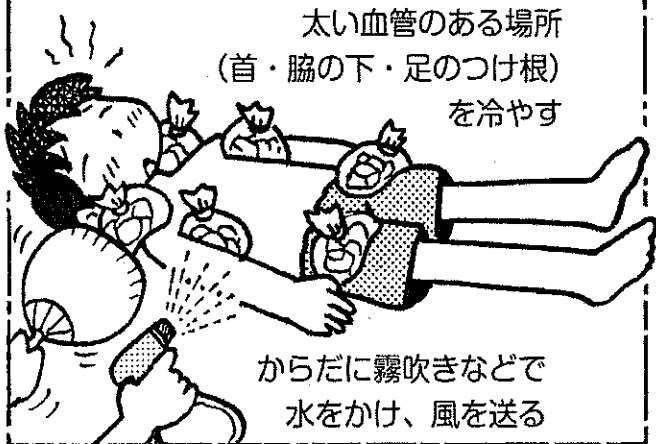
- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がとろい



### 熱射病

## 熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～

太い血管のある場所  
(首・脇の下・足のつけ根)  
を冷やす



からだに霧吹きなどで水をかけ、風を送る

## 上手な水分のとり方

コップ1杯くらいの量を飲む  
(一気にたくさん飲まない)



朝起きたとき、食事や運動のとき、入浴後、寝る前などこまめにとる



汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを

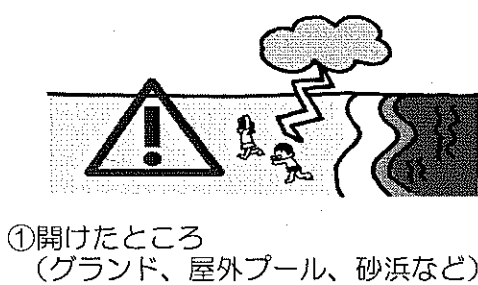


# カミナリに注意！ ～雷鳴を聞いたら警戒を～

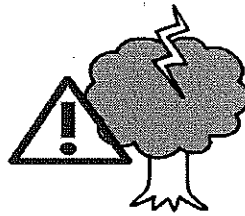
落雷による痛ましい事故を防ぐには？落雷から身を守る方法を知っていますか？



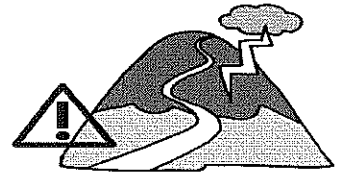
## 【どんなところが危険？】



②高いものの近く(樹木、電柱など)

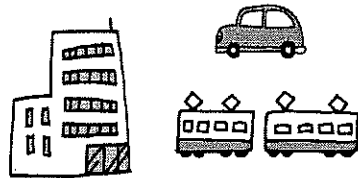


③高いところ  
(山の頂上、尾根など)



## 【どんなところが安全？】

丈夫な建物の中  
自動車・バスの中  
電車の中



## 【こんな行動はNG】

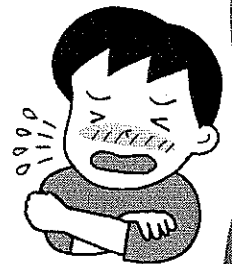


## 夏かぜと思われる人が来室しています

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿の夏に流行しやすいものもあります。

↑  
主な夏かぜ  
↓

- 咽頭結膜熱  
「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。
- ヘルパンギーナ  
39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。
- 手足口病  
37～38℃の熱(発熱しない場合もあり)、手や足などに発疹が現れます。



### 夏かぜを予防するために

- ①クーラーによる冷えに注意 … 冷風が直接当たらないように 温度管理をしっかりと
- ②栄養バランスを考えた食事 … 高カロリー、高タンパク、低脂肪の食事を1日3食
- ③寝冷えに注意 … クーラーは就寝後1時間程度に、吸湿性の良いパジャマ等を着用
- ④人混みをなるべく避ける … 人混みでウイルスをうつされやすい
- ⑤夏も手洗い・うがいの励行を… 食中毒予防も兼ねて

## 食中毒予防

梅雨から夏場にかけては食中毒が多発します。食中毒の原因になる細菌は、私たちの身近に多数存在しています。手洗いをしっかり行う、食品をしっかり加熱する、調理前・調理後の食品を室温で長く放置しないなど、できる限りの予防に努めて下さい。

そして



### ペットボトル飲料の管理に注意

ペットボトル飲料を開栓すると、空気から雑菌が入るうえ、直接口をつけて飲んだ場合は、口の中にある雑菌がボトルの中で増殖します。早めに飲みきり、飲み残しは冷蔵庫で保管を！