

ほけんだより 7月

平成30年7月
金沢商業高等学校保健室

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。気温がグッと高くなるこれからの時期、注意したいのが熱中症です。特に運動部のみなさん、きちんと水分補給できていますか？もう一度、熱中症について復習し、自分の普段の行動を振り返ってみましょう。



STOP 熱中症 TRY 水分補給

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、いろいろな熱を外に出し、体温調節をします。

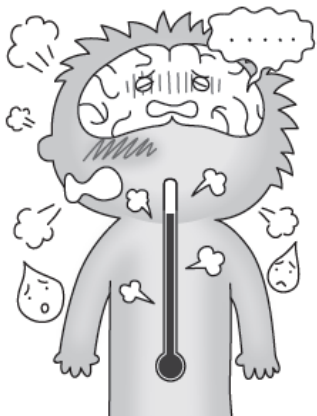
暑くなると...

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		熱中症になってしまったら
熱中症の症状	☐ めまい ☐ 失神 ☐ 筋肉痛 ☐ 手足のしびれ ☐ 気分の不快	◎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
	☐ 頭痛 ☐ 吐き気 ☐ 嘔吐 ☐ 倦怠感 ☐ 虚脱感	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
	☐ Ⅱ度の症状に加え、意識障害 ☐ けいれん ☐ 手足の運動障害 ☐ 高体温など	119!

保護者のみなさまへ

麻しん予防対策等についてのお願い

保健だより5月号でもお知らせをしましたが、本年3月、海外からの輸入症例をきっかけとして、沖縄県で麻しん患者報告数が増加し、その後、他県においても感染が確認されました。麻しんは感染力が非常に強く、手洗い、マスクのみでは予防できない病気です。また、感染した場合、風邪のような症状が続いた後、高熱や発疹等を示し、脳炎や肺炎を合併すると生命の危機や後遺症の恐れもある感染症です。

予防接種歴・罹患状況の確認と予防接種について

麻しんは空気感染等することから、予防接種が一番有効な予防方法です。

お子さまの予防接種歴、罹患状況を改めて母子手帳等でご確認いただき、何らかの理由で予防接種を2回受けられていない場合は、お子さまの予防接種をお願いいたします。また、持病やアレルギー等で接種を受けられなかった場合は主治医の先生にご相談されることをお勧めいたします。

2学期にはシンガポール研修や修学旅行、ハワイ語学研修等も予定されております。ぜひ夏休みの間に受診をお願いいたします。

* 麻しんが疑わしい場合について

- ・ 必ず事前に医療機関に連絡の上、その指示に従って受診してください。
 - ・ 受診の際は、公共交通機関等の利用を避けてください。
 - ・ ご不明な点やご相談等は、お住いの地域の保健所にご連絡ください。
 - ・ 麻しんの疑いのある時、または、麻しんと診断された時は、必ず学校へ速やかにご連絡ください。
- また、麻しんはインフルエンザと同様に出席停止になります。期間は「解熱した後3日を経過するまで」です。

* 参考【金沢市お住いの保護者の方へ】

金沢市では、2018年4月1日から2021年3月31日までの期間に「大人の麻しん風しん任意予防接種費助成」が行われます。対象は昭和43年4月1日から平成2年4月2日生まれで、麻しんの既往歴がなく、麻しんの予防接種歴がない方です。詳しいことは金沢市のホームページでご確認ください。

受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



「健康診断結果のお知らせ」を配布します。治療が必要な疾病、異常の中で特に多いのは「未処置歯のある生徒」です。夏休みを利用し必ず受診しましょう。すでに受診の済んでいる人は保健室まで必ず知らせてください。