

保健だより

平成29年5月29日
初夏の風号室
津幡高校保健室

新生活には慣れましたか？

新年度が始まって約2カ月。新しい環境には慣れましたか？緊張が解けてきたことで、注意力が下がってけがをしたり、これまでの疲れが出て体調を崩しやすくなります。早めに寝たり、食事をしっかり取るようにしたりと、自己管理に努めてくださいね。

頭が痛い、気持ち悪い…それって熱中症かも！？

5月の中頃から気温が上がり始め、25℃を超える日も増えてきました。それにつれて、頭痛や気分の悪さを訴える人が出てきました。暑くなってくると心配なのが熱中症。暑さで身体から汗として水分や塩分が奪われ、体温がうまく調整できなくなる状態で、最悪命を落とすことも！この時期は身体が暑さに慣れていないため、真夏よりも起こしやすいとも言われています。

頭痛や吐き気を感じた人は、自分でも気付かない間に脱水を起こして、熱中症になりかけているかもしれません。のどが渇かなくても、こまめに水分を取りましょうね。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

ランニング！



ウォーキング！



家事お手伝い！



シャワーだけじゃダメ——！！



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す！



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください！

1週間くらいで順化はできますが…

熱中症を予防するためには

継続していくことを

おすすめします！



水分補給って
どれくらい必要なの？

人間が生きていくうえで、一日に摂取しなくてはならない水分の量は、一般的には一日1.5~2.0ℓとされています。「そんなに多いの？」と思った人もいます。食べた物からも水分をもらうので、最低でも1ℓは飲み物として取り入れたいものです。ジュースではなく、水やお茶、スポーツドリンクをのどが渇かなくてもこまめに飲むのが大切です。

麻疹(はしか)って知っていますか？

口の中に特有の白い斑点が出ます

4月の初めにニュースになっていた「麻疹」。どのような病気か知っていますか？はじめは風邪によく似た症状から高熱が出て、いったん下がった後再び発熱するとともに発疹が出るという病気です。非常に感染力が強く、免疫のない人には空気感染によりすれ違うだけで100%感染すると言われています。合併症も多く死亡する場合もあるため、江戸時代には「命定め病」と呼ばれていました。



予防するには予防接種しか手段がありません。麻疹の予防接種は定期接種として小さいころに打つことになっているのですが、皆さんは打ってありますか？この機会に母子手帳などで確認してみてください。記憶や記録がない人は抗体検査をする方法もあります。予防接種と日頃からの規則正しい生活で免疫力をアップさせて、恐ろしい病気に立ち向かいましょう！

5月31日は
世界禁煙デー

未成年はどうして たばこを吸っちゃいけないの？

たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

ニコチン依存症って？

ニコチンとは…たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

たばこを吸ってニコチンできもちよくなる



ニコチンが足りなくなって、イライラしたり集中力が落ちたりする(禁断症状)



病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍。

法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人…たばこを売った人や、自分のお父さん・お母さんなどが罰されることがあります。

からだが酸欠状態に…

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。



「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して。本当に、吸いたいですか？

鼻血の止め方

わかりますか？

気温が上がってきたせいか鼻血を出して、保健室へ来る人が増えています。しっかり押さえられなかったり、上を向いてしまったために、血を飲み込んで気持ち悪くなってしまったり…。自分でちゃんと対応できるようになるとどこに行っても安心ですよ。正しい方法をおさらいしましょう。



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

《受診勧告書もらった皆さんへ》

春からの健康診断の結果、精密検査や治療が必要と思われる皆さんに受診勧告書をお渡ししています。放置しておくとも症状が悪化する可能性があります。できるだけ早めに受診して、適切な処置を受けましょう。