

ほけんだより

-6月号-

唐津西高校保健室 2019



中間考査も終わり、いよいよ高校総体となりました！！出場する皆さんは練習の成果を発揮できるように、また応援する皆さんも、しっかりと体調を整えておきましょう。暑さが本格的になり、体調を崩す人も増えてきているようです。疲れを引きずらないように、生活リズムを整え、バランスの良い食事をとりましょう！

熱中症を予防しよう！

熱中症とは

暑い環境の中で起こる様々な不調のこと。人間は、暑い時に体内の水分や塩分が足りなくなると、体が脱水状態になり、体温調節ができなくなる等の障害が起こります。

予防するために

- ①睡眠時間を確保する
- ②1日3回、食事をしっかりとる
- ③のどが渇く前に
定期的な「水分補給」と「休養」をとる
- ④できるだけ通気性、吸湿性のよい素材の服を着る
- ⑤体を冷やす



★下記の症状がある人は激しい運動を控えましょう。

- 1. 37.5度以上の発熱がある
- 2. 下痢を繰り返している
- 3. 食欲がなく、体がだるい日が続いている



※ 炎天下での運動だけではなく、屋内（体育館や武道場等）でも起こるので注意しましょう！

熱中症の症状と対応

- 足や腕がけいれんする
- 足が吊る(または痛みがある)
- 拭いても拭いても大量の汗が出る



重症度Ⅰ度（熱けいれん、熱失神）

- 水分と塩分(薄めたスポーツドリンク等)を補給する

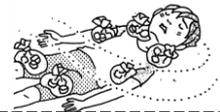
- めまいや立ちくらみがする
- 吐き気がするまたは吐く
- 体がだるい ●頭痛



重症度Ⅱ度（熱疲労）

- 足を高くして休む
- 水分と塩分が摂れなければ、**すぐに病院へ！**

- 言動がおかしい ●意識がない
- まっすぐ歩けない ●反応が鈍い



重症度Ⅲ度（熱射病）

119番、すぐに救急車要請！

- 首や脇の下、足の付け根等を水で冷やす
- 足を高くして休む

ケガの手当は最初が肝心！！

打撲 捻挫

「腫れる」「熱を持つ」「赤くなる」「痛みがある」等の症状が現れます。

★基本は『RICE』



- R** …Rest (安静)
- I** …Icing (冷却)
- C** …Compression (圧迫)
- E** …Elevation (心臓より高位にあげる)



すり傷 切り傷

①傷口を清潔にする

消毒薬を使わずに汚れや異物が落ちるまでしっかりと水道水で洗浄する。

②出血している場合は止血する

清潔なガーゼ等で傷口をおさえ止血する。

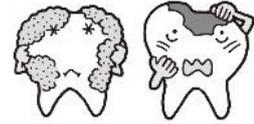
③傷口を保護する

絆創膏やガーゼ等を貼る。



※傷口に汚れが残っていると化膿したり、色素沈着したりするので、最初にしっかりと洗うことが大切！

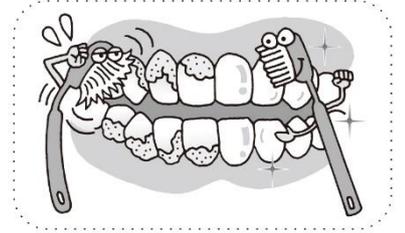
6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です!!



4月、5月の歯科健診で、皆さんの口の中や歯の状態を学校歯科医の先生に診ていただきました。学校での歯科健診は、短い時間でたくさんの生徒を診てもらい、医療機関へ「受診しなければいけないのか」、「受診しなくてもいいのか」を分けています。「歯科健診結果のお知らせ」をもらった人は、かかりつけの歯科医院を受診して、詳しい検査・治療・指導を受けましょう。

「むし歯」がある人

進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと、耐え難い痛みの原因になったり、全身に細菌が回ったりしてしまうこともあります。



「歯肉に炎症」がある人

最初は歯と歯ぐきの境目が赤く腫れたり、触れると出血したりします。進行していくと、歯がぐらぐらと揺れ、歯ぐきの腫れ、出血、ポケットからの排膿、口臭などが見られるようになります。

「歯列・咬合・顎関節の状態がよくない」という人

歯磨きの時に、磨き残しも多くなるため、むし歯や歯槽膿漏、口臭の原因ともなります。また、自然に、楽に、噛めなくなると、アゴの関節にも悪い影響が出たり、食べ物を飲み込む時の舌やどの動きにも影響が出ることがあります。念のため、歯科医に相談することをおすすめします。

「歯垢が付着している」という人

ほとんどの人の口には、むし歯菌が含まれています。歯垢（プラーク）がついたままだと、細菌は増えるばかりで、酸によって歯が溶け、「むし歯」になってしまいます。



★「配付されなかった人」

今年の歯科健診では、「異常なし」ということです。しかし、油断することなく、日々の丁寧なブラッシングと定期受診を心掛けましょう!!

**歯や口の中の状態が悪くなる前に、
「歯科健診結果のお知らせ」を持って歯科へ受診しましょう!!**



日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

学校では、休み時間や体育、部活動など様々な状況において、「けが」をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、学校の管理下で「けが」などをし、医療機関で治療を受けた際に、保護者に対して給付金（災害共済給付）を支払う制度です。

学校の管理下でケガをして、医療機関を受診した場合は保健室に来てください！申請方法の説明と手続きを行います。また、書類をもらっていて、保健室へ提出していない人は早めに提出しましょう！書類の枚数が足りない時や無くした場合も保健室に取りに来てくださいね。



**部活動の練習中や試合中、
学校の登下校も対象です！**

