

保健だより

病気・異常のある人は、治療・検査を忘れずに…。

佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和3年7月5日

新型コロナウイルス感染症、熱中症、

食中毒に厳重警戒を!!

30℃を超える真夏日と梅雨空はこれからも続きそうです。

「新型コロナウイルス感染症対策&熱中症対策&食中毒対策」引き続き、厳重警戒で、体調管理をいつも以上に意識して、お互いを守る行動をお願いします。



今年度の歯科検診の結果です。(令和3年7月2日現在 ※31名中29名実施)

- ☆むし歯もなく他の所見なしの人…全校で12名(41.4%)
(1年 T君、さん、I君、Sさん)
(2年 F君、H君、M君)
(3年 I君、N君)
(4年 E君、N君、Y君)
- ☆検診時既に治療済みの人…全校で5名(26.9%)



夜はとくに **ていねいに!**
1日3回って難しい…
夜、寝ている間にむし歯が得意なので、せめて夜だけは鏡を見ながら丁寧にみがいてあげたいですね。

<口の中が心配な人は下記のとおりです。>

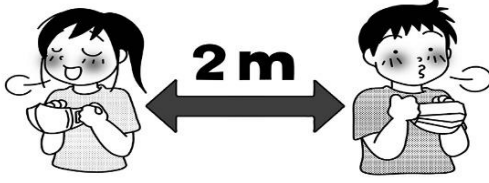
- ★ むし歯がある人…全校で9名(31.0%)
- ★ 「歯肉炎」及び軽い歯肉炎のある人…全校で8名(27.6%)
- ★ 「歯垢付着」軽い歯垢付着のある人…全校で8名(27.6%)
- ★ 要受診の人…11名 ※受診治療がまだ済んでない人…9名



コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!

いつも以上に水分補給!



涼感グッズ フル活用!

無理しない!



知って防ごう「熱中症」

●熱中症予防のポイント ※マスクを外せる状況が否かで行動を変える

- ① 規則正しい生活をする
(睡眠不足や朝食抜きは熱中症を起こしやすくなります。)
- ② こまめに水分補給(運動前・運動の途中・運動が終わった後)
「のどが渴いたな」と感じた時は、すでにかかなりの水分不足になっています。
のどが渴く前、運動する前に必ず水分を補給 してください。特に夏場は、汗と一緒に塩分が失われますので、スポーツドリンクをおすすめします。
- ③ 運動するときは30分に1回は休憩を入れる。
- ④ 体調の悪いときは、運動をしない。(下痢、発熱、疲労などの時には熱中症が起こりやすい。)
- ⑤ 服装に注意 (通気性の良い洋服、外出時は帽子着用)

こまめに 水分補給を ちょとずつ



●熱中症の症状

- <軽度>めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない。
- <中度>頭痛、吐き気、足がつる、身体がだるい。体に力が入らない。
- <重度>自分で水が飲めない、運動障害(まっすぐ歩けない等)、呼びかけに対して反応がおかしい。会話がわからない。意識がない、けいれん。

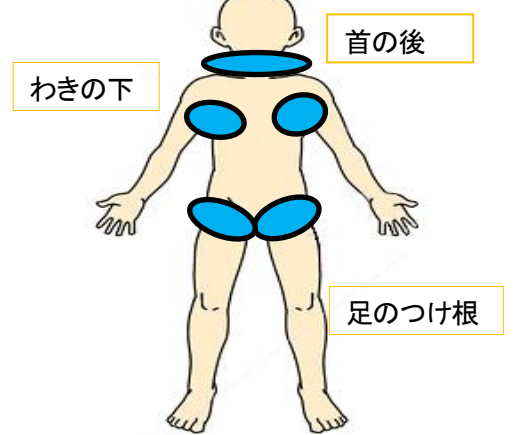


自力で水が飲めない時は、ためらうことなく救急車!

●熱中症の手当て

- ☆ 涼しい場所(日陰やエアコンの効いた室内)へ移動
- ☆ 衣類をゆるめて安静に寝かせる。身体を冷やす。
身体を冷やす場所は右図●印(血管の太いところ)
氷水や冷おしぼり・タオルを手足に当てる。
うちわや衣服、タオルなどを使って風を送り、身体を冷やす。
- ☆ 十分な水分と塩分の補給
OS-1(経口補水液・飲む点滴)、スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給する。

<身体を冷やす場所>



紫外線に注意しよう!

紫外線による皮膚への影響

紫外線を浴びすぎないための対策

急性傷害 サンバーン(赤くなる日焼け)、サンタン(黒っぽくなる日焼け)等
慢性傷害 しみ、しわ、皮膚がん等



●紫外線の強い時間帯(午前10時~午後2時ごろ)は外での活動をなるべく避ける。

●つばの広い帽子、長袖の服、日傘などを活用する。

●日焼け止めをしっかりとぬる(曇りや雨の日も忘れずに)。

