

ほげんだより7月

宮城県小牛田農林高等学校
令和元年7月19日
保健室

もうすぐ夏休みです！これまで比較的涼しい日が続いていましたが、そろそろ梅雨明けとなりそうですね。

熱中症の事故は、梅雨の合間の急に気温が高くなった日や、梅雨明けの蒸し暑い日などに多く発生しています。高校生では、主に部活動中に起こることが多く、暑い日や、暑くなりはじめの時期には特に注意が必要です。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。明日からの夏休みも、体調管理をしっかり行い、元気に過ごしてくださいね。

また8月に元気な顔を見せてください★



熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

<p>部活での水分補給は</p> <p>① 運動を始めたから、こまめに水分補給 ② 始まる前に水分補給。 途中もこまめに水分補給</p> <p>軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。 答えは②。</p> <p>30分に1回は休憩を</p>	<p>たくさん汗をかいた時には</p> <p>① お茶や水を飲む ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む</p> <p>上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。 答えは②。</p> <p>塩分量は0.1~0.2%</p>	<p>水分をとれない時は</p> <p>① 無理に飲ませない ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる</p> <p>意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。 答えは①。</p> <p>すぐに病院へ搬送</p>	<p>冷やし方は</p> <p>① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす</p> <p>わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。 答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。</p> <p>ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も</p>
<p>どっちが危険？</p> <p>① 暑い中、毎日運動している人 ② 暑い日に急に運動を始めた人</p> <p>暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。</p> <p>どちらも無理は禁物！</p>	<p>炎天下での服装は</p> <p>① 襟元までピッタリフィットした黒系の服 ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服</p> <p>ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。 答えは②。</p> <p>炎天下では帽子を</p>	<p>こむら返りが起こったら</p> <p>① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始 ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給</p> <p>筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。 答えは②。</p> <p>手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意</p>	<p>救急搬送が必要なのは</p> <p>① 意識がはっきりしない時 ② 水が飲めない時</p> <p>答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。</p> <p>絶対1人にしてない！</p>

熱中症の予防には、

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

- ◎こまめな水分・塩分補給
- ◎軽装や帽子をかぶるなど服装に気をつける
- ◎体調の悪い日は無理をしない
- ◎日ごろから軽い運動により暑さに慣れておく



保健室より、保護者の方へ

4月から実施した健康診断の結果を、三者面談時にお渡ししています。過日配布いたしました受診相談や治療勧告書について、結果を届けてくださり、意識の高いご家庭が多く、うれしく思っております。まだ病院等を受診されていない方は、夏休みを利用してぜひ受診されますようお願いいたします。なお、受診されましたら、担任もしくは保健室まで報告書をご提出ください。

夏休みは治療のチャンス





将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！



健康な歯ぐき

ピンク色でひきしまっている



歯周病かも

歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう
その②

将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ること

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない
- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



45°



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト



みがき残しをチェック

知っておこう
その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへもどに戻せることがあります。

接着剤でついたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

歯科健診でむし歯が見つかった人、治療はすすんでいますか？

むし歯は自然に治ることはなく、そのままにしておくと進行し、悪化していきます。またむし歯が原因で全身に悪影響を及ぼすこともあります。むし歯が見つかった人には早めの治療をお勧めしています。



日本スポーツ振興センター 災害共済給付申請について

学校の管理下（授業中・部活動中・登下校中）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の給付対象となります。

けがの報告があった方で該当する方には、書類を配布済みです。申請手続きはお済みでしょうか？まだ申請をしていない人は早めに申請をお願いします。

けがをして病院を受診したが、報告をまだしていない人、書類が必要な人は保健室までお知らせ下さい。給付金支払い請求は、事故発生日から2年間となっております。それ以降は手続きができなくなりますので、早めに提出をお願いします。

なお、お住まいの市町村の医療費助成制度を利用している場合でも、けがをした場合は保健室にお知らせ下さい。



体育祭の競技等でけがをし、病院を受診した人は保健室までお知らせください！



スマホ依存症になっていませんか？

一般的に依存（嗜癮）行動は、強い不安や空虚感、寂しさなどを紛らわせるために生じると言われています。

思春期は悩みを抱えやすく、誰だって心配なことが多くなる時期です。寂しさや不安な気持ちに少しずつ向き合い、言語化していったり、否定的な感情の処理を別の行動に置き換えていけるのが目標です。『携帯・スマホのルールを守れない』という行動に、つい目が行きがちですが、『守れないのはなぜか？』に注目してこの問題を考えてみてはどうでしょうか。