




すこやか

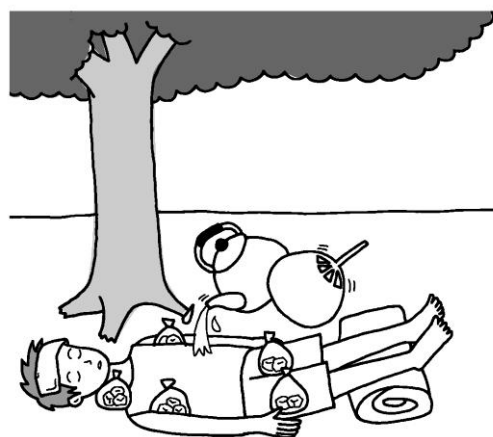
保健だより 7月号
平成 25 年7月3日
鷹巣中学校 保健室

部活にヨサコイに がんばっているみなさんへ

熱中症で病院に運ばれる人もいます！熱中症の症状を知って、熱中症を防ぎ、応急手当てができるようにしておきましょう！

第一段階	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみがある。 ・汗がふいてもふいても出てくる。 ・筋肉がこむらがえりを起こし痛い。 	
第二段階	<ul style="list-style-type: none"> ・頭ががらがらする。 ・吐き気がする。 ・からだがだるい。 ・判断力、集中力が低下する。 	
第三段階	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない。 ・体がひきつる。(痙攣) ・体が熱くなる(高体温) ・呼びかけに対し返事がおかしい。 ・まっすぐに歩けない、走れない。 	

異常を感じたら...



- ◎日陰など涼しい場所に衣服をゆるめ、足を高くして寝かせる
- ◎水分+塩分を補給する
- ◎水をかける／ぬれタオルをあてる
- ◎あおいで風を送る
- ◎氷やアイスパックがあれば、太い血管(首・わきの下・足のつけ根)を冷やす

こんなときはすぐに救急車！

- カラダがふらつく、意識がもうろうとしている(第三段階)
- 応急処置をして安静に努めていても、回復が遅い、回復しない



治療・受診を済ませよう！

健康診断の結果、受診が必要と紙をもらったみなさんは、夏休みを利用して治療に行きましょう。

終わったら学校に書類を出すこともお忘れなく！

夏休みは治療のチャンスです！



保護者の方へ

2013 年は風しんが全国的に流行しています！

特に、○男性 ○働き盛り世代(20~40代) で多く発生しています。

風しんの予防には、予防接種が効果的であり、確実に免疫を付けるには、2回接種が望ましいです。次の方には、予防接種を受けることを県健康福祉センターはおすすめています。

○妊婦の夫、お子さん、その他の同居のご家族

○10代後半から40代の女性(妊娠する可能性の高い方)

○出産後早期の女性

詳しくは、福井県福井健康福祉センター地域保健課へ(0776-36-6810)



ココに注意！

- 日差しが当たらない室内
- 下校中など、活動が終わった後

これらの状況下でも発生が報告されています。「いつでも、どこでも起こりうる」という認識をもつことが大切です。

水分補給の落とし穴

糖分を含むものを毎日飲み続けていると、血糖値が上がり、血糖値をコントロールするインスリンの働きが一時的に低下することがあります。これがペットボトル症候群。意識がもうろうとして、突然、倒れることもあります。

症状に注意

- 水分をとっているのに、のどの渇きがひどい。
- からだがだるい。
- 尿の回数が増えた。

清涼飲料水には100mlあたり約10g、スポーツドリンクでも約6gの糖分が含まれています。水分補給は、糖分を含まないお茶などを中心にし、飲み物を買うときには、糖分の量を確認する習慣を。

