

# 保健だより9月



平成30年  
9月3日  
NO.5  
勝田第一中学校  
保健室

## 体育祭は8日です。睡眠と朝食はしっかりとれていますか？

危険な暑さが続いた夏休みが終わりました。この夏は、救急車のサイレンを度々聞いたのではないのでしょうか。夏休み中に熱中症など体調を崩した人もいましたが、回復し2学期を無事迎えました。

暑さが続く中、さっそく体育祭の練習や準備が始まります。私たちは食事から栄養と多くの水分をとっているのです。まず、1日3食をきちんと食べましょう。そして、7～8時間の睡眠を確保して、夜10時～2時に多く分泌される成長ホルモンによって、身体のメンテナンスができるようにしましょう。

| 9月の保健関係行事   |               |
|-------------|---------------|
| 身長・体重測定     | 4日(火)～14日(金)  |
| 避難訓練(地震・火災) | 12日(水)        |
| 健康相談        | 11日(火)～28日(金) |



## 人が倒れています。声をかけても返事がありません。意識なし！

あなたは、すぐに人を呼ぶ、119番通報、AED、  
胸骨圧迫ができますか？



どこにあるの？  
職員室前のろうかです

2年生は、保健体育の  
時間に実習します。

## 打撲・ねんざ・骨折の手当て すぐにシップ？ 冷却効果は？

シップの成分でかぶれる人や、ぜん息のある人では、発作を起こすことがあります。

打撲やねんざ、骨折が疑われるときは、固定して動かさないようにして冷やすと痛みもやわらぎます。シップではなく氷や保冷剤で冷やして、出血や腫れを防ぎ、整形外科を受診します。

**打撲・ねんざは、まず冷却です。1回15～20分**

※冷やしすぎに注意！感覚がまひしてきたら中止します。



学校管理下でのけがで医療機関にかかった場合は、原則マル福は使用せず、スポーツ振興センター災害共済制度(1,500円以上の支払いが対象)を利用してください。

問い合わせ：養護教諭 高根・笹川まで

## 熱中症対策～屋外での活動20分に1回水分と塩分の補給

水分としては、水・麦茶が適切です。(お茶は利尿作用があり、適切ではありません)。経口補水液の利用も有効です。(市販されているスポーツドリンクなどの清涼飲料水は糖分が高い割に塩分量が少なく、適しません)塩分(梅干しや塩飴等)の補給も行ってください。

【ながおこどもクリニック院長 長尾 和哉氏より】

## 経口補水液 ≠ スポーツドリンク

『経口補水液』は、腸内で迅速に吸収され補給されるように水分と塩分(ミネラル)が配合されています。熱中症の発症初期などで脱水症状に使われます。



## 急げやさぼりではない起立性調節障害 O D (オーディー)

起立性調節障害は、自律神経の調節がうまくいかず、起立時に血圧や脈拍に異常が生じ体や脳への血流のバランスが悪くなる病気です。多くの場合、思春期頃に発症します。中学生では約10%見られます。

**主な症状**：朝起きられない、立ちくらみやめまい、だるさ、食欲不振、立っていると気分が悪くなる、動悸や息切れ、吐き気、腹痛、頭痛、夜なかなか寝つけない、イライラ感など様々です。午前中に症状が重く、午後から夕方にかけて改善する傾向があるため、精神的な問題だと誤解されることも少なくありません。

**診断方法**：近年、正確に診断することができる装置が新しく開発されました。

**治療と周囲のサポート**：起立性調節障害は身体疾患のため、体の治療から進めます。即効性はないので、焦らず医師の指示に従いながら、生活リズムを一定に保つよう生活改善し、水分の摂取量(1日1.5～2リットル)に気を配りながら症状の改善を目指します。だるくても日中は、身体を横にはしてはいけません。

結核予防週間 9/24～9/30

## 結核は日本の重大な感染症です



結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。咳やくしゃみなどの空気感染によりうつります。今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命をおとしています。

**+ 速やかに病院へ**

こんな症状が続いたら要注意！

- 咳が2週間つづく
- 痰が出る
- 急に体重が減る
- 身体がだるい