

保健NEWS

大阪府立東百舌鳥高等学校
2010. 6. 1.
保健庶務部

VOL. 2

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 熱中症を予防しましょう ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



今年はなかなか暑くなりませんでした。ここに来て好天が続き、気温も上昇してきました。

いよいよ学校祭 体育の部が間近ですが、この気候の急な変化にからだは追いつかず、熱中症になる人が出る心配があります。

熱中症は、暑さで大量の汗をかいたために、からだの水分と塩分が失われて生じるさまざまな症状の総称です。今のように、急に暑くなる時期に発生しやすいので、予防を心がけましょう。

症状と重症度の分類

I 度 (軽度)

めまい・立ちくらみ
筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り)
大量の発汗

このような症状ができれば、熱中症の初期です。涼しいところへ移動してからだを冷やし、水分・塩分を摂って、様子を見ましょう。II度・III度に急激に進むことがあるのでひとりにならないようにしてください。

II 度 (中等度)

頭痛、気分の不快
吐き気、嘔吐
だるさ、脱力感

自分で水分・塩分が摂れる場合は、I度と同じ対応で様子を見ます。

自分で水分・塩分が摂れない場合は、すぐに病院搬送が必要になります。

III 度 (重度)

意識障害、けいれん
手足の運動障害
高体温

すぐに病院へ搬送が必要です。

熱中症の予防

暑さを避けましょう。

日陰を選んだり、涼しい服装をしたり、帽子をかぶったり、うちわや氷を準備するのもいいですね!



こまめに水分を補給しましょう。

のどが渴いたと感じたときには、軽い脱水症状だといわれています。30分に1回程度、コップ半分から1杯の水分を摂りましょう! 運動するときは、塩分も一緒に補給しましょう。



個人の条件を配慮しましょう。

運動に慣れている人、なれていない人、太っている人、寝不足の人。一人ひとり体力や暑さへの耐性が違います。Aが大丈夫だからBも、という考えでなく個人の体調をみましょう!

6月4日から歯の衛生週間が始まります

今年度の標語は 《広げよう 「噛む」 から始まる 健康づくり》です。衛生週間にちなんで、学校歯科医の上原先生から歯周病予防のための歯のみがきかたのプリントをいただきました。保健NEWSと一緒に掲示しますので、実践してみてください。上原先生からのお手紙を載せておきます。

6月4日からは歯の衛生週間ということもあり、お口のケアについて取り上げたいと思います。

4月に虫歯・歯ぐきの状態について検診を行いました。その結果、すべて健全歯という生徒はほんのごくわずかでした。つまりほとんどの生徒に1本以上の虫歯があり、歯肉炎(歯周病)の状態であるということです。

そこで、予防のための歯ブラシの選び方、磨き方について紹介したいと思います。

