

保健通信

2013. 7. 19 第4号
大阪府立長野高校 保健部



裏面は、熱中症、救急法です。



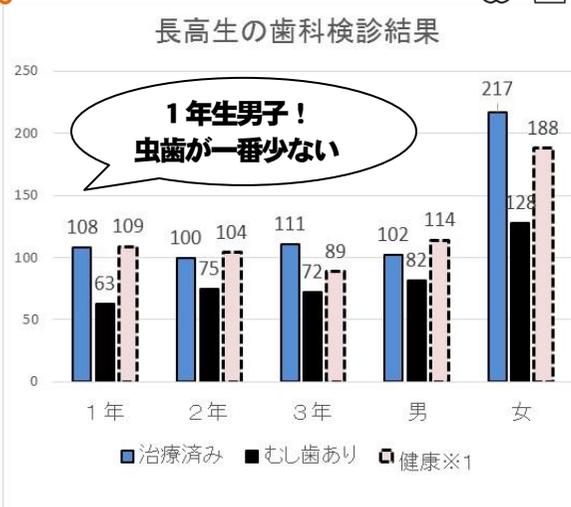
健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？「そのうちに行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。特に3年生のみなさん、夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番になって、歯が痛くなったり、体調を崩したりしては実力が出しきれません。夏休みの間に治療を済ませて、未来のための土台づくりをしましょう。



歯科検診結果よい...



4人に1人が虫歯を放置!



虫歯の治療が必要な人は、男子82人(27.5%) 女子128人(24%)、また、現在は虫歯ではないが、そのまま放置すると虫歯に進展する可能性がある、要観察歯(CO)の人は158人。歯肉炎で受診が必要な人は18人、歯並びで受診が必要な人は10人、歯石がある人は26人でした。

虫歯がなく治療した歯もない人(健康※1)は、302人(36%)、その中でも歯垢の付着や歯周疾患などの兆候もない、優良な歯の人は126人でした。今年、全員に歯科検診結果を配布しました。痛くないからと放置しないで、早めに受診しましょう。(報告書は保健室に提出してください)

おいじ 生地歯科校医による 歯科健康相談 実施中!

~文化祭!!~ 「体験!1日 歯医者さん」

学校歯科医と生徒保健委員会のコラボで参加します
様々な体験コーナーを設けます。

※先月の歯科健康相談を受けた1年生の感想・・・
「高校でこんなに丁寧に歯の状態を教えられるなんてびっくり。磨いているようで磨けていないこと、生活習慣が大切なことがよくわかりました。」
★生地先生は毎月、学校に来てくれています。とても優しく話しやすい先生です。相談を希望する人は、保健室に申してください。いつでもOK!

風しんピーク過ぎるも要注意!

6月30までの1週間に全国で359人が診断、累計11,991人となった。(昨年は、1年間で2,392人)1週間の感染者数は5月の約半分まで減少しているが、例年に比べると依然多い。大阪は全国で最も患者が多く、累計2728人となった。

【主な症状】 ○ 発疹 ○ リンパ節の腫れ ○ 発熱 ○ 関節の痛み

【予防法】 手洗い・うがい・マスクの着用
マイペットボトルの持参
バランスのとれた食事・休養・睡眠

2年生は、韓国への修学旅行があります。
麻しん・風しんのワクチン接種をぜひ、お勧めします。



ダメ! 脱法ハーブ

脱法ハーブって、何?

ドラッグの一種です。買わない・使わない・かかわらない!

薬物を取り締まる法律の、規制対象外の物質を合成してつくった薬物のこと。「お香」「アロマ」や「合法ハーブ」という名称で、雑貨店やインターネットなどで販売されていますが、脱法ハーブを吸引して、意識を失ったり、事故を起こしたりする事件が増えています。

「ハーブ」とは、まったく別のも

「ハーブ」は、病気の症状をやわらげたり、料理用のスパイスとして、古くから使われてきた植物のこと。脱法ハーブとは、まったく別のものです。



吸うと、どうなる?

麻薬と同じような作用があります。

- ◆意識障害
- ◆呼吸困難
- ◆幻覚
- ◆興奮



脱法ハーブを吸引した後、体調が急変し、死亡した例も報告されています。複数の物質が合成されていて、人体への影響がよく分かっていない恐ろしさがあります。

信じてはダメ!! 全部ワソです

- 疲れが取れて集中力が高くなるよ
- 簡単にダイエットできるよ
- 一度なら大丈夫、いつでもやめれるよ
- みんなやってるよ!

簡単に、疲れがとれたり、やせたりするのは薬物の悪い作用の現れです。

薬物には、一度経験すると、繰り返したくなる「依存性」があります。

こんな事件が起こっています

- 雑貨店で脱法ハーブを吸引した少年数名が意識を失い、救急車で病院に運ばれた。
- 脱法ハーブを吸引後、「追われているような」幻覚に襲われ、車を暴走し事故を起こした。

誘われても「ダメ!」断る勇気をもつこと。

答えは「NO!」



相談機関

- 大阪府こころの健康総合センター (06-6691-2811)
- 大阪市こころの健康センター (06-6922-8520)
- 堺市こころの健康センター (072-245-9192)
- 大阪府薬務課 (06-6941-9078)
- 大阪覚せい剤110番 (06-6943-7957)
- 警察・グリーンライン (06-6772-7867)





夏休の部活 安全第一に!

知っていますか?

熱中症!

分かっていますか?

熱中症の基礎知識

熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い

熱中症の応急手当て

- ①涼しい場所に移動
- ②体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ③水分補給
 - 自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!

正しいのは、どっち?

熱中症の理解度チェック

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

| | |
|---|--|
| <p>A</p> <p>練習の最初から100%全開で。</p> | <p>B</p> <p>ウォーミングアップを十分に。</p> |
| <p>A</p> <p>少しずつ、こまめに。</p> | <p>B</p> <p>のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。</p> |
| <p>A</p> <p>ゆとりがあり、白っぽい色のもの。</p> | <p>B</p> <p>からだにフィットし、黒っぽい色のもの。</p> |
| <p>A</p> <p>風の強い日。</p> | <p>B</p> <p>急に気温が高くなった日。</p> |
| <p>A</p> <p>運動を続けている先輩部員。</p> | <p>B</p> <p>運動を始めたばかりの新人部員。</p> |

熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル（2011年5月改訂版）」

- **のどが渇いたと感じた時は、脱水はすでに始まっています。**
- **休憩と水分補給を十分に。のどが渇く前に! 時間を決めて!**
練習前や練習中は、こまめに水分(塩分補給も)を取り、30分に1回は休憩する
- **体調が悪いときは無理をしない!**
調子が悪かったり、体の異常を感じた時は、すぐに練習を中止し、周囲の人に伝えよう

熱中症の手当てはファイヤー(FIRE)で覚えておこう!

- F (Fluid=液体)**: 液体(水分+塩分)の経口摂取を行う。
意識がないなど摂取が難しいときは医療機関で点滴をする。
- I (Ice=冷却)**: 水をかけ風を送る。氷等で首・わきの下・足の付け根などの太い血管を冷やす。
- R (Rest=休憩)**: 涼しいところで休ませる。衣服をゆるめて楽にさせる。
- E (Emergency=119番通報)**: 意識がもうろうとしている、言動がおかしい、水分がとれないなどの異常があれば救急車を!

運動部だけでなく文化部の人も注意しよう!

救急処置講習会を開催!

7月8日(月)第4回リーダ講習会で、各部活動の代表者が河内長野消防署員からAEDや心肺蘇生法を学びました。

長野高校のAED設置場所

- ① 本館1階 事務室前 (来客用玄関側)
- ② 体育館1階入り口



- ◎: Circulation 心臓マッサージ
- Ⓐ: Airway 気道確保
- Ⓑ: Breathing 人工呼吸
- +
- Ⓓ: Defibrillation 除細動



倒れている人がいたら、肩をたたきながら大声で呼びかける

反応がないときは119番とAED

呼吸をみる

呼吸なしまたは途切れ途切れ

ただちに胸骨圧迫を開始! 両手を重ね、胸の真ん中を強く、はやく、絶え間なく! 少なくとも100回/分

救急車が到着するまで続ける

Ⓐ 普段通りの呼吸があるときや、人工呼吸をするときは気道確保

Ⓑ 人工呼吸が出来る場合は、気道確保して、胸骨圧迫と人工呼吸を30:2で!

Ⓓ AEDが到着したら、電気ショック。患者から離れる

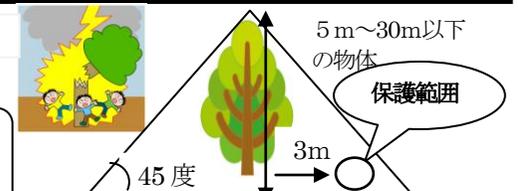
落雷に注意! 遠くで鳴っていても、落雷は起こります。木や柱の真下には行かないこと。

雷鳴が聞こえたら、または、急に発達した黒雲を見たら

直ちに安全な場所に避難・待機

【運動場やプールにいる時】
→ 校舎や体育館へ

【郊外にいる時】
→ バス、電車 鉄筋コンクリートの建物へ



安全な空間に避難できない時、高い物体から3m以上離れた保護範囲にしがらむ

雷の活動が止んでも20分は待機する