ほけんだより 7月

2013年　第4号　　大阪府立西淀川高等学校　保健室

ジメジメとした梅雨の季節もようやく終わり、晴れた日の太陽はギラギラとして、もう夏本番だと主張しているように感じますね。暑さが増すこの時期は、まだ身体が暑さに慣れていないため体調を崩しやすく、また熱中症にも注意が必要です。水分補給など体調管理をしっかり行い、これからの夏休みを健康に過ごしてください。

熱中症に気をつけよう！

◆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、体温調節の仕組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。

軽い症状から重い症状へ症状が進行することがありますが、短時間で重症になることもあるので注意が必要です。

◆熱中症になると

軽度	中等度	重度
めまい こむら返り 大量の汗	頭痛 吐き気・おう吐 身体がだるい	意識がない けいれんする まっすぐ歩けない 体温が高い

◆熱中症の応急手当て

○涼しい場所に移動

○体温を下げる・・・衣類をゆるめ、うちわなどであおぐのも効果的です。

○水分補給・・・自力で水分が摂れない時や呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を呼びましょう！

◆熱中症予防のコツ

○風通しがよく、汗をよく吸って乾きやすい素材の服を着用しましょう。帽子も効果的です。

○運動をするときは、こまめな水分補給と 30 分に一度の休憩をとりましょう。

○屋外だけでなく、屋内の風通しの良くない場所も熱中症になりやすいので要注意です！

◆学校歯科医　渡部隆先生から学ぼう②◆

常在菌ってなに？

常在菌とは、私たちの身体や口の中に住みついている菌やカビのことを言います。

腸の中が最も多く、次に口、そして鼻、皮膚などにも存在しています。その他、私たちの身体や口には常在ウイルスも住んでいます。目には見えないので、普段私たちは常在菌の存在をあまり意識することはありませんが、栄養の入り口でもある口の中には、なんと 500～700 種類もの常在菌が住みついています。

常在菌には善玉菌も悪玉菌もいますが、疲れていたり体力が落ちた時は、その菌がもとで体調を崩すことがあります。

体調を整えましょう！

★★生活習慣アンケート結果　vol.2★★

前回に引き続き、生活習慣アンケートの結果をお知らせします。

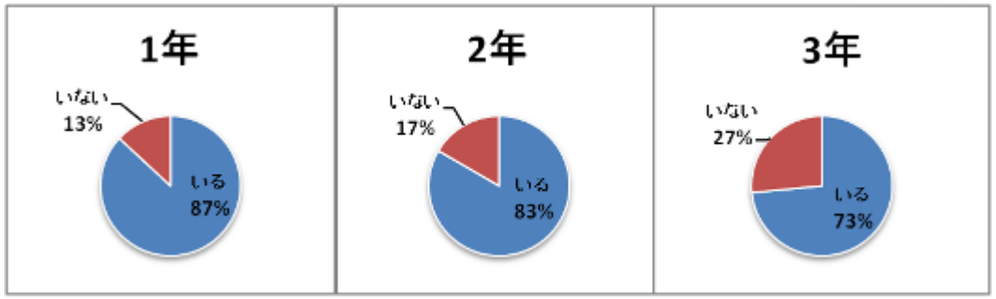
結果を見てどう思いますか？誰にも話せず、一人抱え込んでしまう人もいます。

誰かに話を聞いてもらうだけで、ふっと心が軽くなることもありますよね。

なんだか心がもやもやする…そんな時は誰かに話をしてみてください。

親や友人だけでなく、先生方も話を聞いてくださいますよ。

Q. 何でも話せる人がいますか？



✿保健室からのお知らせ✿

４月に実施した健康診断の結果、受診勧告書をもらった人。病院へはもう行きましたか？まだ受診できていない人は、夏休み中に必ず病院を受診し、検査・治療を受けましょう。受診結果は、（異常がなかった場合も）保健室に知らせてください。