

保健だより

緑ヶ丘中

23.6.3



梅雨の季節になりました。放射能の影響を受けないためにも、登下校などで、雨に濡れないように気をつけましょう。また、急な雨でも困らないように折りたたみ傘を準備するといいですね。自分で作っている人もいますが、そうでない人は、お弁当のご飯やおかずをお弁当箱に詰めるなど、お手伝いをしましょう。その際は、あたり前のことですが、爪をきちんと切り、手洗いをしっかりしましょう。

めあて

歯について考えよう！
食中毒を予防しよう！

健康診断の検診結果について

検診の結果について、異常がある場合には、個人へお知らせをしています。お知らせを受けた人は、速やかに医療機関の受診をしてください。お忙しい中、たくさんの方々が、治療済みの報告書を提出してくださっています。ありがとうございます。特に、『心電図要精検者』、『眼科検診結果』のお知らせを受けた人で、まだ、通院をしていない人は、速やかに受診報告をお願いいたします。『視力検査結果』についても、近視とは限りません。眼科を受診してください。

食中毒を予防しよう

6月は、細菌が活動するのにちょうどいい湿気と温度がそろっています。食中毒に気をつけましょう。

食中毒を防ぐには…

ばい菌を

- 「つけない」… 食事の前、トイレの後、外から帰った時など、手をきれいに洗う。
- 「ふやさない」… 冷蔵庫の温度は10℃以下に設定。料理ができたらすぐ食べる。
- 「ころす」… 料理には十分火を通す。



お家の方へ

お子さんは爪が伸びすぎていませんか？
髪の毛は、目にかかっていませんか？
週末の上履きはきれいに洗っていますか？

爪が長く伸びている人がいます。土日を利用してきちんと切りましょう。衛生面についてはもちろんですが、爪で人をひっかいてしまったり、爪が割れて痛めたり、けがのもとになります。また、眼科医の石龍先生から「髪の毛が目にかかり、目を傷つけ痛めてしまうので髪が目にかからないように。」とのお話がありました。上履きは、週末に洗わないと、自分では気づかない、いやな臭いで周囲を不愉快にしまいます。今月は、食中毒を予防するためにも衛生面に気をつけましょう。

熱中症予防について

この時期は湿度や気温が高いので、睡眠不足や朝食抜きで運動をすると「頭痛」や「めまい」「気持ちが悪い」などを感じる他、「手足の硬直」、「失神」や「けいれん」を起こしたり、「意識障害」を伴って死亡する『熱中症』になることがあります。体調管理と水分補給の習慣をつけ、予防しましょう。



スポーツ活動中の「熱中症予防 8 力条」

参考資料：『熱中症予防ガイドブック』財団法人 日本体育協会

知って防ごう熱中症

熱中症には熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病の4つのタイプがあります

- 熱失神…めまい、失神、顔面蒼白、脈が速くなる・弱くなる
- 熱疲労…脱力感、けんたい感、めまい、頭痛、吐き気
- 熱けいれん…足・腕・腹部の筋肉の痛みとけいれん
- 熱射病…反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない

暑いとき、無理な運動は事故のもと



暑いところで無理に運動しても効果は上がりません。運動・休息・水分補給を計画的に行いましょう。

急な暑さは要注意



夏の始めや夏合宿の初日などは運動を軽減し、短時間の軽い運動から徐々に増やすようにしましょう。

失った水と塩分取り戻そう



汗をかくと水分だけでなく、塩分も失われます。水分補給は0.2%程度の塩分を含んだものが適当です。

体重で知ろう、健康と汗の量



運動前後に体重を測り、運動中に失われた水分量が求められます。体重減少が2%を超えないように水分補給をしましょう。

薄着ルックでさわやかに



運動するときは、吸湿性や通気性のよい素材の服装にしましょう。また、屋外で直射日光を浴びるときは、帽子をかぶりましょう。

体調不良は事故のもと



疲労・発熱・かぜ・下痢など体調の悪いときは無理に運動しないようにしましょう。

あわてるな、されど急ごう救急処置

●熱失神、熱疲労の場合

涼しいところに寝かせ、衣服をゆるめて体を冷やし、水分補給をしましょう。

●熱けいれんの場合

塩分を補給しましょう。

●熱射病の場合

死亡する可能性もある緊急事態です。体を冷やしながら、病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。