

ほけんだより夏休み前号





令和4年7月
三重県立久居高等学校
保健室発



夏休みがもうすぐ始まります。長期休みに入ると生活習慣が乱れやすく、休み明けに体調を崩して保健室に来る人が多いです。一人ひとり生活リズムを崩さないよう意識して、充実した夏休みを送って下さいね。

熱中症について

すでに暑い日が続いていますが、7月、8月にかけてよりいっそう熱中症対策が必要です。今回は、熱中症の重症度別の症状と対応方法、予防方法をお伝えします。他人事と思わず、一人ひとりが注意しましょう。

分類	症状	対応
Ⅰ度(軽症)	<p>めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で熱失神と呼ぶこともあります。</p>  <p>筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みがあります。</p>  <p>汗による塩分の欠乏により生じます。</p> <p>手足のしびれ・気分の不快</p>	<p>★現場での応急手当で対応できる軽症 ⇒すぐに涼しい場所へ移し、体を冷やして水分を与えましょう(※1)</p>  <p>冷やす部位 ①首 ②わき ③太ももの付け根</p>
Ⅱ度(中等症)	<p>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感(だるさ)・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。</p>	<p>★病院への搬送を必要とする中等症 ⇒(※1)の対応をしますが、水分が摂取できないときは病院へ搬送しましょう。</p>
Ⅲ度(重症)	<p>Ⅱ度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、まったく走れない、歩けない、体に触ると熱いという感触。</p> <p>肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは医療機関での採血により判明します。</p>	<p>★入院して集中治療の必要性のある重症 ⇒病院へ搬送しましょう。</p> 

熱中症予防

ポイント

① 暑いときは無理な運動はやめる！

温度と湿度が高いときほど熱中症の危険性は大きくなります。暑いときは無理な運動はやめましょう。

② 失われる水と塩分を取り戻す！

汗からは水分と同時に塩分も失われます。そのため、脱水時に水だけ飲んでも回復しません。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分を補給しましょう。

③ 体調不良の場合は休む！

体調が悪くと体温調節能力も低下します。活動前だけでなく、活動中に体調不良になった場合も、活動を中止し体を休ませるようにしましょう。



水分は喉が渇く前に飲む！

けがの対処法知っていますか

普段の登下校や、部活動でけがをしてしまうことがあると思います。けがをしてしまったときは最初の処置がとても重要です。正しい処置の仕方を覚え、自分で対処できるようにしておきましょう。

突き指・捻挫・打撲・骨折をしてしまったら ⇒ **RICE 処置をしましょう！**

※ RICE とは Rest・Ice・Compression・Elevation の頭文字をとって読んだもの。

① Rest (安静)



けがをした部位を無理に動かしたり、引っ張ったりせず安静にする。

② Ice (冷却)



内出血や腫れを抑えるため、すみやかに氷のうや氷水などで患部を冷やす。(20～30分)。

③ Compression (圧迫)



痛みを和らげ、出血を防ぐため、また、新たなけがの発生を防ぐため、患部の圧迫・固定をする。

④ Elevation (挙上)



むくみなどによる悪化を防ぐため、三角巾などを用いて患部を心臓より高く上げる。

擦り傷をしてしまったら

傷口のまわりを水道水でよく洗い、土や石などを取り除く。出血しているときは圧迫止血をして、絆創膏などで傷口を保護する。



切り傷をしてしまったら

傷口に汚れがついていたら水道水で洗い流し、出血している部分に対して圧迫止血をする。傷口が大きく出血が続く時は病院へ行く。



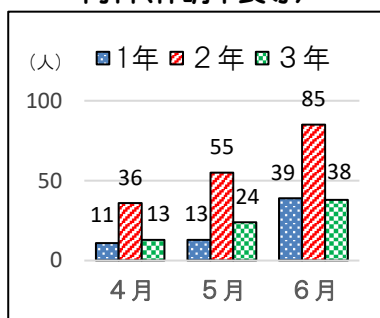
やけどをしてしまったら

やけどをしたところを、水道水ですぐに冷やす。すぐに冷やし、皮膚の奥まで熱が入るのを防ぐ。水ぶくれになったら、つぶさない。

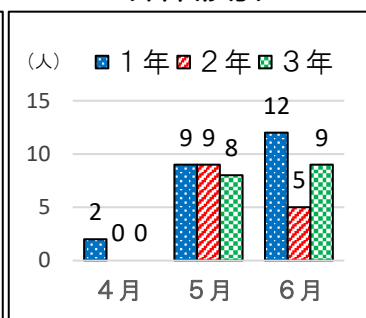
保健室来室状況について

4月から6月までの保健室来室者状況をまとめました。来室者数は内科が延べ318名、外科が延べ71名でした。生活習慣の乱れやストレスによる不調で保健室へ来る人が多かったです。基本的な生活習慣が健康に過ごすためにとても大切です。夏休みもバランスの取れた食事・十分な睡眠・適度な運動をこころがけて生活しましょう。

内科(体調不良等)



外科(けが)



健康診断の結果について

健康診断が終わり、異常があった人へは受診勧告を配布しています。用紙をもらった人は、夏休み中に受診しておきましょう。どんな症状も早めに対処することで、重症化を防ぐことができます。放置して悪化することがないように、しっかり治療しておきましょう。



みなさんにとって充実した夏休みになりますように。
元気な姿で2学期に会えることを楽しみにしています。

