

さあ!

2学期の始まりです



保健便り 9月



鹿屋工業高等学校 保健委員会 平成30年9月4日

長かった夏休みも終わり2学期が始まりました。皆さん夏休みは有意義に過ごせましたか？
いよいよ9月8日は体育大会です。熱中症や怪我に気をつけて体育大会を盛り上げましょう！



熱中症対策を万全に！！

今夏の総仕上げ！！



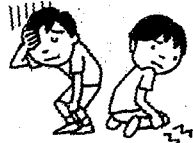
平成最後の体育大会まであと4日！！

熱中症を予防しよう！！



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

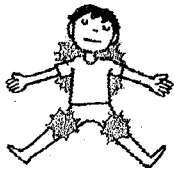
このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給



さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

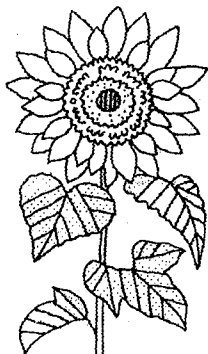
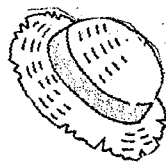


太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなるいときは、救急車を!!

水分補給は、のどが渇いてからでいい？



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。



これも熱中症のサインです

★こむら返り

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」ともいいます。

体育大会や練習中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分補給をしましょう。

さて、9月24日～30日は「結核予防週間」です。

みなさんは、結核についてどれくらい知っていますか？結核は過去の病気だと考えている人もいるのではないしょうか。結核について正しく理解することが結核をなくすためには大切です。

「知っていますか？『結核』が現代の病気だってこと」

日本では毎年
約18000人が
新たに発症！

結核についてのQ & A

Q1.結核とは？

A1.結核菌という細菌が体の中に入り、増えることによって起こる病気です。

Q2.どんな症状が出るの？

A2.初期の症状は風邪と似ていますが、咳、たん、発熱(微熱)などの症状が長く続くのが特徴です。

9月9日は救急の日です。


救急の手当 これをしてはいけません！

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません！

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行くと、低酸素になって危険なので、してはいけません。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

やけど



やけどに直接氷をあててはいけません！

氷や水のうを直接あてると、凍傷になることがあります。




水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5～10分が目安)

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけません。



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

鼻血



鼻血で上をむいてはいけません！

上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。




鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指



つき指は、引っ張ってははいけません！

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)

☆お願い☆ 1学期の健康診断結果を受けて、夏休みに病院を受診した人は、受診報告書を担任の先生へ提出してください。

