

熱中症の予防・救急処置対応

～予防に大切な早めの水分補給～

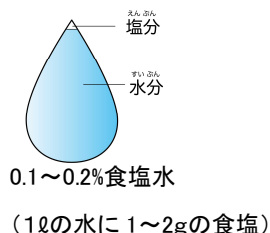
体調が悪いときは無理をしないようにしましょう

効果的な水分摂取

予防の決め手は「早めにこまめな水分補給」。渴きを覚える前に、水分をとることが重要です。

運動時の水分補給は「少量をこまめに」がポイントです。また、水温は「5℃～15℃くらい」の少し冷たく感じる温度に冷やしておく、飲みやすいたくさんの量を飲むことができるので熱中症予防に効果的です。

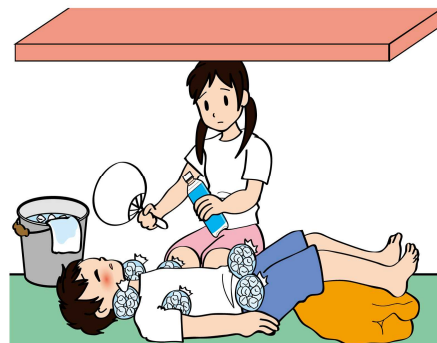
運動で大量に汗をかくなら塩分補給も必要です。水に食塩を少し加えたり、スポーツ飲料を飲んだりして、塩分補給を忘れないでください。(塩分補給には、スポーツ飲料の他に、梅干、塩昆布なども有効です。)



熱中症の救急処置 《熱中症の4分類》

- 【**熱失神**】 風通しのよい日陰に移動して、衣服をゆるめてあおむけに寝かせます。このとき、枕で頭を高くせず、足を高くして頭への血流を多くします。
- 【**熱けいれん**】 風通しのよい日陰に移動し、塩分を含んだ飲料(0.9%の生理食塩水又はスポーツドリンク)を飲ませます。
- 【**熱疲労**】 風通しのよい日陰に移動して、足を高くして寝かせて、スポーツドリンクや食塩水(0.2%)を飲ませる。また冷たい水にぬらしたタオルや氷などで身体を冷やすのも効果的です。(首、わきの下、足のつけね、等の太い動脈に近いところを氷水で冷やします。)
- 【**熱射病**】 すぐに救急車を要請し、風通しのよい日陰に移動して、氷などで太い動脈のある首や脇の下足の付け根を冷やして体温を下げます。

 熱失神 原因: 脳の血流不足 症状: めまい、失神、顔面蒼白など	 熱疲労 原因: 多量発汗による脱水 症状: 疲労感、虚脱感、頭痛、吐き気など
 熱けいれん 原因: 塩分不足 (多量発汗時に水分だけ補給した時) 症状: 足に痛みを伴うけいれんなど	 熱射病 原因: 熱失神や熱疲労が進行して起こる 症状: 意識障害、過呼吸など





鳥商生の皆さん、熱中症を防ぐため、マイ水筒・マイペットボトルを学校に持ってきてみましょう。汗ふきタオル・ハンカチを学校に持ってきて、いつでも使えるよう身に着けておきましょう。



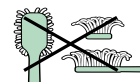
平成26年5月29日、定期の歯科健康診断がありました。

本校の学校歯科医さんからコメントをいただきましたのでお知らせします。



◎下顎前歯舌側(下の前歯の裏側)に歯石が付着している生徒が多く見られました。

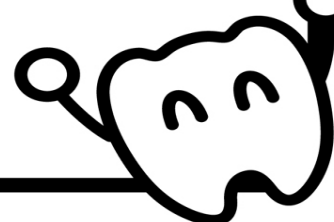
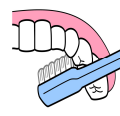
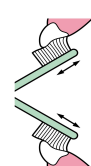
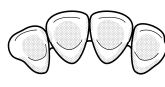
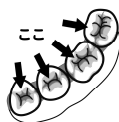
歯の裏側も忘れず丁寧に磨いてください。



◎全体的にきれいに歯磨きができていない人の割合は増えました。しかし反面、健診日なのに歯を磨いてきていない生徒も目立ちました。

◎むし歯を未処置のまま放置している生徒がいます。むし歯は早く治さないと痛みが出るだけでなく治療期間が長くなり、全身の健康に多面的に影響してくるので早期治療を心がけてください。

◎思春期はホルモンバランスが崩れやすく、口の中の少しの汚れで歯肉炎を起こしやすいですから、普段から口腔内の清潔に心がけましょう。



《連絡》 健康診断の結果についてはPTA懇談時に個別通知でお知らせします。検査結果に異常がなければ通知はいたしませんのでご了承ください。(連絡がない時は異常なしとご理解ください)

平成26年度 本校の保健室経営目標

—— 生活リズム(睡眠・食事・運動)の確立 ——

本校の保健室では、生活リズム(睡眠・食事・運動)確立に向けた取り組みをしています。「睡眠の重要性」「朝食の大切さ」「運動の必要性」について、平成23年度から来室者への個別指導・全校での集団指導を継続的に取り組んできました。その理由は、生活リズム(睡眠・食事・運動)を確立することが、生徒が目標にしている個々の夢や希望を叶える原点になると考えたからです。日常生活を営む上で必要不可欠な睡眠・食事・運動。この3つが学校生活に大きく影響しています。夜間寝る前にゲームやパソコン・メールをしていたため寝不足で授業中に寝てしまったり、朝食抜きだから午前中の体力が続かず気力も集中力も出なくて精神的にイライラしたり、運動不足のため筋肉や骨格の運動器系に機能不全が生じ機敏な動作が取れなかったりするなどがその一例です。有名なアスリート達は、生活リズムが一番大切であることを知っているから規則正しいリズムで生活していると聞きました。生徒一人ひとりが持っている学習力や部活力を精一杯発揮してほしいと願っています。学校での取り組みに加え、保護者様のご協力をお願いします。

