

保健だより

平成27年6月18日
鳥取商業高等学校 保健室



鳥商生の皆さん、知っておきましょう！ 熱中症予防の原則

《熱中症を疑う症状》

- ★四肢や腹部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
- ★全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ★突然座りこむ・立ちあがれない。 等



0.1～0.2%食塩水
(1ℓの水に 1～2g
の食塩)



《対応・処置》

- 風通しのよい日陰に移動。衣服をゆるめ寝かせる。足を高くし、頭への血流を多くする。
- 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など＝0.1～0.2%程度の食塩水）を補給する。
熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）など濃いめの食塩水を補給する。
- 風通しのよい日陰に移動して、水をかけたり、濡れタオルを当て扇ぐ。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る。
- 症状が改善しない場合すぐに救急車を要請し病院へ搬送する。



《暑い日、運動する時の注意》

運動前後の体重減少が2%以内に収まるように、こまめに水分補給を行う。休憩は30分に1回はとる。運動前後・運動中の健康観察を行い、無理に運動をしない。させない。

連絡

① 鳥取商業高校の学校医さんをご紹介します。

庄司真喜先生（庄司医院分院）、尾崎健一先生（尾崎病院）、元村嘉男先生（もとむら眼科医院）、谷本保介先生（谷本歯科医院）、平吾泰三先生（平吾歯科クリニック）、伊奈垣学先生（いながき歯科医院）、徳吉公司先生（学校薬剤師）です。

② ただ今4月～6月にかけて定期健康診断を行っています。

結果については異常がなければ連絡通知はいたしませんのでご了解ください。（連絡がなければ異常なしとご理解ください。）個々の検査結果については、PTA懇談の時に個別通知でお知らせいたします。

③ 一人で抱え込まないで相談してください。

困っている事、悩んでいる事はありませんか？心配なこと不安なことがあれば聞かせてください。解決に向けて一緒に考えましょう。

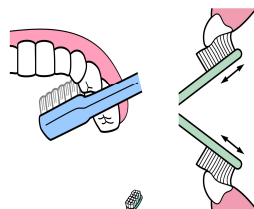


6月11日に 歯科検診がありました。



歯科医（谷本歯科医師・平吾歯科医師・伊奈垣歯科医師）のコメントをお知らせします。

- 歯磨きをしっかりしてくれていたのが、検査をしやすかったです。未処置歯も少ない感じでした。
- むし歯の生徒は減少傾向にあります。処置歯も減少しているので、むし歯になる生徒自体が減少しているのではないのでしょうか。
- 顎の大きさの問題からか、歯列不正は増大しているようです。
- むし歯の減少により、歯科医院来院が減少しているので、歯石付着が多い。
- 全体的にむし歯は少なくて良い。但し、歯石が付いている人が多い。
- 前歯の根元が磨けていない。



※学校で、昼食後に歯磨きをしている人が増えています。

※歯は全身の健康と深く関わっています。早期治療を心がけましょう。



鳥商生みんなで目指せ 生活リズム（睡眠・食事・運動）の確立！



鳥取商業高校は地域の産業経済界をリードし活躍することができる人材育成をねらいとする商業高校です。卒業後は就職し実社会に出る人もあれば、専門学校や大学に行き一人暮らしをする人もいるでしょう。本校の保健相談部は、そんな鳥商生の皆さんにもう一度、健康的な生活リズムの大切さを再認識していただき、行動できる力を付けて社会に旅立ってほしいと考えています。なぜなら生活リズム（睡眠・食事・運動）の確立は、生きる力の基本であり、仕事をする上での原動力であり、精神的健康にも関与するものだからです。

朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝早起き朝ご飯」を実践することは基本中の基本とも言われています。

また、睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高めると言われています。睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなることが分かっています。十分な睡眠が必要です。



【鳥商生の皆さんへお願い】

- ハンカチ、タオルを携帯していない人が多いです。ハンカチ、タオルを持参してください。
- 水分補給のため、自分専用の水筒・ペットボトルを学校に持参しましょう。