ほけんだより 夏休み号

平成３０年７月２０日
青森商業高等学校保健室

７・８月の重点目標　**夏を健康に過ごそう！**

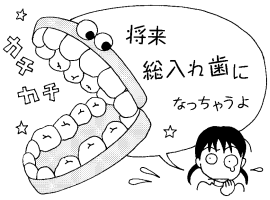
いよいよ夏休みが始まります。約１ヵ月間自由な時間を過ごすことになりますが、どうしても生活リズムや食生活が乱れ、暑さに負けて体調を崩す人が多くなります。開放的な気分になるかもしれませんが、規則正しい生活を心がけ、夏バテやけがをしないように気をつけましょう。

また、夏休みは様々なことにチャレンジできる絶好の時期！新しい挑戦や勉強、部活動で何か「これだけは頑張る！」という目標を立てて、有意義な夏休みにしましょう。

健康診断の結果を確認しましょう！

＊定期健康診断の結果を成績通知票と一緒に各家庭に郵送します。検査や治療が必要な人は、長期の休みを利用して通院しましょう。

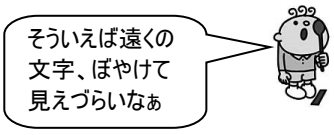
＊むし歯は0本でも、歯垢や歯肉の状態にチェックが入った人が多かったです。将来、歯周疾患になり、歯が抜け落ちることになるかも知れません。「2」がついた人は、歯科医を受診することをお勧めします。



＊眼鏡やコンタクトが合っていない人や黒板の文字が見えづらく眼鏡等が必要な人も、時間のある夏休み中に準備するといいですね。

＊今回の健診結果では異常がなかった場合でも、体調が悪かったり気になる点があったりする場合には、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。

～自分のからだは自分で守りましょう！～



熱中症！？かなと思ったら・・・

熱中症はFIREで応急処置

F luid
『液体』（水分＋塩分）の経口摂取
意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる

I ce
身体の『冷却』
衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る

R est
涼しい場所で『休息』
涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる

E mergency
『緊急事態』の認識
意識状態・体温のチェック／救急車を要請／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

☆ こんな人は要注意！

- 前に熱中症になったことがある人
- 風邪薬を飲んでいる人
- 普段、あまり運動しない人

もちろん、睡眠不足、食事抜きで暑熱環境にいることは厳禁です。

熱中症を予防する！　効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう

吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう

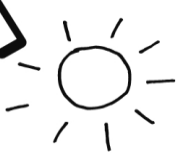
汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません

炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

こまめな水分補給、適度な休息、温度調節を！！

夏のはたらきもの！
汗のギモン Q&A



Q 汗にはどんなはたらきがあるの？

A おもに体温を下げます。
水分は［①］するときに熱を［②］ので、
熱くなりすぎないように汗が出ているのです。
さらに、体の中の［③］も排出されるので、
汗をかいたら水分だけでなく［③］もとるようにしましょう。

Q 汗をかかないとどうなるの？

A 体が暑さにまけ、［④］になってしまいます。
また、［⑤］ところでずっとすごしていると、
体がうまく汗をかけなくなっていきます。
暑いからといって、あまり［⑥］に
たよりすぎないように
生活することが大切です。

Q 汗をかかない動物がいるってホント？

A ［⑦］はほとんど汗をかきません。
舌を出してハアハアと呼吸し、
だ液によって体温調節します。
また、［⑧］や［⑨］は耳を大きく動かし、
耳やそのまわりの血管を風にあてて体温調節します。
わたしたちヒトと同じように汗で体温を下げている動物には、
［⑩］などがいます。

●①～⑩にあてはまるキーワードをえらびましょう！

キーワード

シャワー　爆発　うばう　ウマ　つよめる　塩分　鉄分
熱中症　キリン　やけど　夏かぜ　すずしい　蒸発　ネコ　ゾウ　消滅　かわいた
冷蔵庫　イヌ　サル　ウサギ　糖分　とどめる　カラス　しめった　エアコン

【こたえ】①蒸発　②うばう　③塩分　④熱中症　⑤すずしい　⑥エアコン　⑦イヌ　⑧⑨ゾウ／ウサギ　⑩ウマ

～あなたの行動が命を救う～

心肺蘇生法実技講習会を実施しました

日　時　　６月２９日（金）　１４時～１５時３０分
場　所　　第１体育館
対　象　　１・２年の運動部生徒とＪＲＣ部生徒　１７２名
講　師　　日本赤十字社青森県支部　救急法指導員　　４名

人間を救うのは、人間だ。

～心肺蘇生の大まかな流れ～

① 倒れている人を発見、近づくその前に周囲の安全と状態（大出血等の有無）を確認する。
② 肩を叩いて、声をかけ反応（意識）を確認する。
③ 大声で協力者を求め、１１９番通報とＡＥＤの手配をお願いする。
④ 倒れている人が、普段どおりの呼吸をしているか確認する。
⑤ 普段どおりの呼吸をしていなければ、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う。
⑥ 人工呼吸を行う。（難しい場合は、省略できる。）
⑦ 胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す。
⑧ ＡＥＤが届いたら電源を入れ、音声ガイドに従いＡＥＤを使う。電極パッドを倒れている人に貼る。ＡＥＤが心電図を解析し電気ショックが必要かどうかを判断する。
⑨ 「ショック」が必要と音声が流れたら、周囲の人を倒れている人から離し、電気ショックを実行する。
⑩ 胸骨圧迫と人工呼吸を再開する。救急隊到着または倒れた人が目を開けたり、普段どおりの呼吸に戻るまで、協力者と交替しながら続ける。

講習会の様子や感想文は、次回のほけんだよりで紹介します。

６月の保健室来室者数

内科・相談	８１ 人
外　科	３１ 人