

7月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成27年7月発行

夏休み特別号

一学期よくがんばりました～。明日から待ちに待った夏休みです！暑い夏を楽しみ、ステキな思い出をつくりましょう。やらなければいけないことは、先に済ませよう。 **スクールカウンセラー来校日 8月26日**



熱中症に注意！！

昨年の熱中症による救急搬送者は約4万人で、死亡者は55人でした。熱中症を甘く見てはいけません。県別の人口比の発症者数で福島県はワースト2位、沖縄に次いで熱中症になる人が多いという現状です。そのうち約8割が7,8月に発症しているのので、夏休み中の活動は特に注意しよう。

熱中症って？

体温を調節する機能がコントロールできなくなり、体温が上がると、体内の機能障害が起きる状態のこと。

熱中症の症状は？（1→5重症）

- 1 めまい、クラクラする、顔のほてり
- 2 筋肉がつる、だるい、吐き気、頭痛
- 3 汗が異常にでる、汗がでない、皮膚が熱い
- 4 ふるえる、まっすぐ歩けない、ガクガクする
- 5 反応がない

熱中症を防ごう

●暑さを避ける

炎天下のグラウンドや、しめぎった体育館などでの運動は避けましょう

●こまめに水分補給



汗をかいて、のどが渇く前に補給することがポイントです

●日ごろの体調管理

睡眠不足に気をつけ、暑くてもきちんと食事（栄養）をとりましょう



どうして水分補給？

汗をかくことで体温を下げる。しかし体内の水分が足りないと汗がでない。つまり、水分補給しないと体温を下げるができず熱中症になる。



FIREで応急処置！

- Fluid 『液体』を飲ませる…スポーツドリンクなど
- Ice からだを『冷やす』…氷、ぬれタオルで冷やす、風を送る
- Rest 涼しい場所で『休む』…日陰、冷房の部屋
- Emergency 『緊急事態』を確認し、救急車を呼ぶ…症状4, 5は要請

夏の皮膚トラブル



- まずはさされないこと…虫よけ
- 冷やすとかゆみ・はれが軽減される
- かゆみ止めをぬる



- 汗だまり部分をまめに拭く(首、むね、ひじの内側、ひざの裏側、腰…)
- しめつけない服、風通しのよい服を着る



- まずは焼かないこと…日焼け止め
- とにかく冷やす
- 水ぶくれはつぶさずに病院へ

夏休みがチャンス！

むし歯のある人、歯肉炎の人、視力が低下している人で、「時間がない」「忙しい」と言ってまだ病院を受診していない人は、受診・治療のチャンスです。夏休みは、たっぷり時間がありますよ。



