



保健だより④

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

宇部工業高校 保健室

2017. 7. 12

今年の夏はチョー暑いそうですよ！梅雨明けは熱中症に注意！

①水分はこまめにとる

水分は、スポーツドリンクを水で2倍に薄めたくらいの濃度がお勧めです。激しい運動では、休憩は30分に1回はとり、その都度水分をとりましょう。



②暑さに徐々に慣らしていく

熱中症は梅雨明けなど、急に暑くなった時に発生する傾向があります。これは、暑さに体が慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くし1週間程度で徐々に慣らしていく必要があります。



③肥満傾向の人、体調不良の人、睡眠不足の人、食事をしていない人…特に要注意！

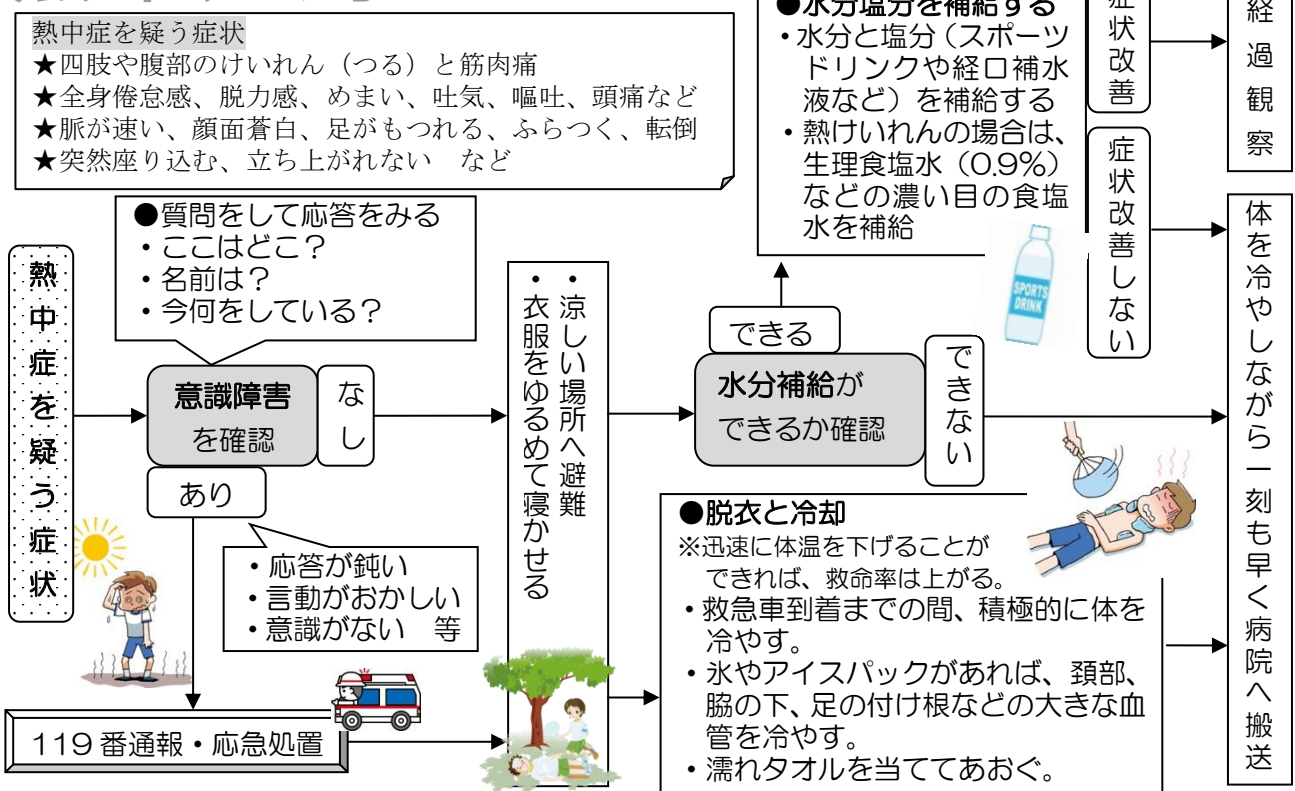
このような人は、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など、十分な予防措置が必要です。具合が悪くなったら、早めに運動を中止し、周りの人に伝えましょう。

④服装に気をつける

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようにしましょう。



熱中症対応フロー





夏休みに必ず受診を済ませよう！

7月8日現在の、主な疾病の受診率は以下のとおりです。中でも、歯科疾患や視力低下、耳鼻科疾患の受診率が毎年低い状況です。私も歯医者さんは苦手（神経に直接当たるような痛みが怖い）なので気持ちはわかりますが、特に虫歯は自然に治ることはなく、病院での治療しか治す方法がありません。早く治療を始めるほど、早く治りますし、治療費もかかりません。プリントをもらった人は夏休みを利用して必ず治療しましょう。ずっと自分の歯で食事ができるよう、1本ずつしかない自分の歯、大切にしてくださいね。

【現在の受診者数／受診勧告者数（受診率）】

	1年	2年	3年
視力低下	7/28 (25.0)	5/22 (22.7)	6/23 (26.1)
虫歯	4/28 (14.3)	6/32 (18.8)	6/35 (17.1)
耳鼻科疾患	0/12 (0.0)	1/4 (25.0)	2/15 (13.3)

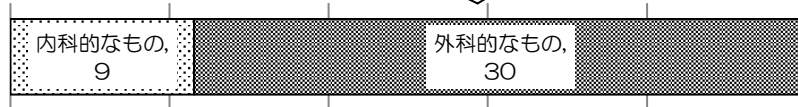
部活などで忙しい人もいるかもしれませんが、学校近くの病院に通院するなどして、夏休みを利用して必ず治療を済ませましょう。



5・6月の保健室利用状況

5、6月の保健室利用ですが、昨年度のような感染症がはやらず、のべ利用人数は激減しました。しかし、実習中のケガ（切傷、やけど）での利用が、やや多かったように思います。ちょっとした不注意が大きなケガにつながる場合があります。特に実習中は先生の指導をよく聞いて、ケガのないように十分注意してください。

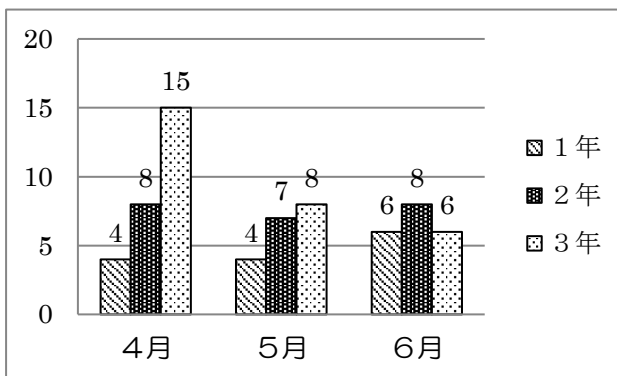
【傷病別（人）】



すり傷、切傷8
打撲8、捻挫8 など



【学年別（人）内科・外科合計】



「やけどの手当て、できますか？」

本校で時々みられる「やけど」。軽いやけどは赤くてヒリヒリ…少しひどくなると水ぶくれができます。手当てはひたすら流水で冷やすこと。時間は基本「痛みがなくなるまで」。水ぶくれは絶対に破らないで、ガーゼで保護しましょう。

『保健室の深イ話』先日の掃除時間のこと…ある生徒が友達の掃除道具を片付けてあげていました。私は思わず感心して「優しいね～、私も優しくなろうっと！」と言うと、そばにいたある生徒が「なろうとしてなるものではないですよ」…あまりのすどいツッコミに、一瞬お口がポカン。確かに、本当の“優しさ”は、意識するものではなく、様々な経験から自然と出てしまう…そんなものなのかもしれませんね。なんだか私の薄汚れた心が見透かされたような、そんなある日の出来事でした。