



保健だより⑤

2017.8.29

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

熱中症やケガに気をつけて楽しい体育祭に！

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。

熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である「熱射病」を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高まります。

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんど体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。



●熱中症は、暑さの中で起こる障害の総称です●

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢（手足）や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こります→0.9%の食塩水を補給

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐気、嘔吐、頭痛などの症状が起こります。体温の上昇は顕著ではありません→0.2%食塩水またはスポーツドリンクを補給

熱射病（重症）

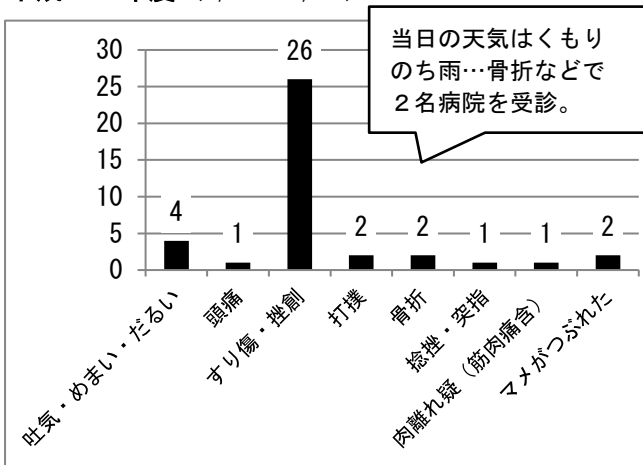
体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴です。意識障害は周囲の状況がわからなくなる状態から昏睡まで程度は様々です。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高くなります→すぐに119救急車要請、同時に応急処置



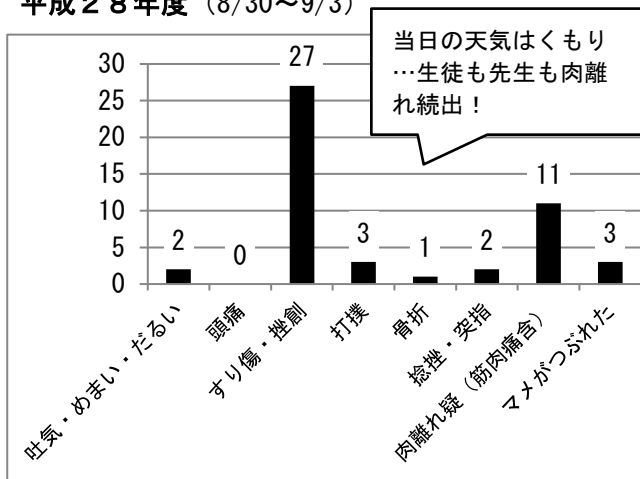
- ① 水分と塩分は、のどが乾く前に補給…お茶や水だけでなくスポーツドリンクも準備しよう！
- ② 寝不足、朝食抜きは熱中症予備軍！生活リズムを整えよう
- ③ 無理をしない！我慢しない！具合が悪くなったら早めに申し出よう。

●宇部工業体育祭練習～当日の傷病人数●

平成27年度 (8/26～8/29)



平成28年度 (8/30～9/3)



ただのすり傷・切り傷？でも、こんな時は病院へ！

★傷口が汚染されている

どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配。

★血が止まらない

見た目より深いところまで傷が及んでいるかも。



★ギザギザの傷

本校でよく見られる傷です。化膿しやすく治りが遅いです。

特に膝などの関節部分は安静が保てないので、治るのが遅い印象です。

★動物や人に咬まれた

感染症になることがあります。

★水で洗っても石やガラスが取れない

無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらいましょう。

★いつまでも痛い

傷の中に石やガラスが残っているかも。

すり傷・切り傷が原因で…

蜂窩織炎（ほうかしきえん）に?!

蜂窩織炎という感染症を知っていますか？蜂窩織炎とは、**毛穴や傷口から細菌が進入し、皮膚の深い組織が炎症を起こす感染症**です。広い範囲に**赤み・痛み・腫れ**がみられ、**38度以上の高熱**が出ることがあります。炎症がおきた組織を顕微鏡で見ると、蜂の巣の仕切りのようにみえることから、その名前がつけられています。

小さな傷だからとあまく見てはいけません。突然、重症化して緊急入院する人がいます。学校でも時々見られる怖い感染症です。傷が深い、治りが悪い、傷の周りが赤く腫れているなどの症状があれば、早めに外科または皮膚科に受診しましょう。



【画像引用：ようこ皮膚科クリニックHP】

あなたはどのタイプ？～寝相でわかるあなたの心理と性格（NEVERまとめHPより引用）～

Sleep Type 10
～mens～

①胎児型

周囲の人からタフに見えるけど繊細。

②半胎児型

人が良く優柔不断な一面も。

③うつぶせ型

自己中心的な一面はあるが、仕事や約束には正確な人。

④王者型

安定した人柄で自信家。

⑤抱きつき型

理想が高く、なかなか実現しない人に多い。

⑥冬ごもり型

深い洞察力を持ったタイプで、物事を慎重に考える。

⑦囚人型

横向きでくるぶしを重ねる姿勢。不安を表している。

⑧膝が山型

神経質で短気。

⑨スフィンクス型

眠りの浅い人やよく眠れない人に多い。

⑩やすらぎ型

胸の上に手を置いている姿勢。かなり悩みを持っている。