



保健だより④

2019.8.26

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！

今年も本当に暑い～！8月下旬だというのに、まだまだ蒸し暑い日が続いていますね。

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。特に、夏休みで生活習慣が乱れていた人は要注意です！



熱中症に注意が必要な身体の状態

☑寝不足の時 前日の疲れがとれず、体調不良の原因になります。

☑朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

☑下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

☑しっかり睡眠をとる（最低7時間以上）

☑朝食、昼食をしっかり取る

☑規則正しい生活習慣で体調を整える

☑こまめに水分をとる（のどが渇く前に）

☑たくさん汗をかいたら塩分もとる

（塩分も一緒にとれるスポーツ飲料がおすすめ）

☑運動をするときは30分に1回は休憩する

☑体調が悪いときは無理せず体を休ませる☺とても大切



- ・朝食抜き
- ・睡眠不足



即、体調不良
と考えましょう

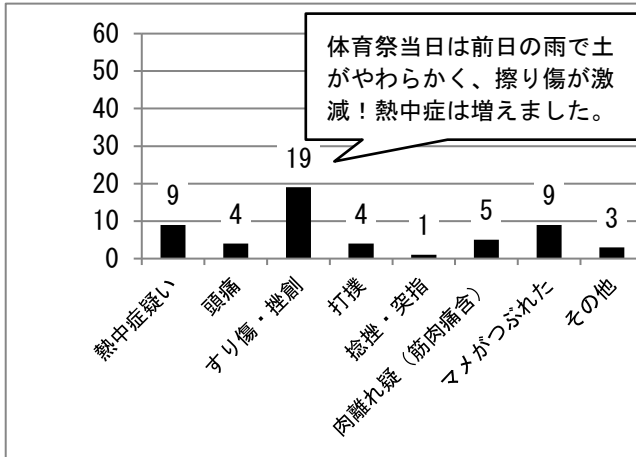
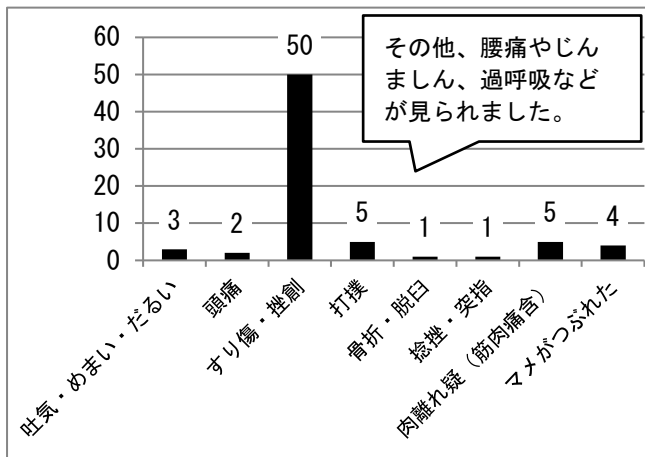


本校体育祭練習～当日の傷病人数

実際にどんな傷病が多い？

●平成29年度 (8/29～9/2)

●平成30年度 (8/28～9/1)



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

学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】

9月3日(火)~

体重測定 Week

よく「どうして体重測るんですか？」と聞かれることがありますが、定期的に体重を測ることで、体調が悪いのかな？ストレスで過食していないかな？無理なダイエットをしていないかな？間食の摂り過ぎかな？…など、様々なことがわかることがあります。

ちなみに、身長はエブリディ自由にどうぞ。



学校に AED（自動体外式除細動器）が 2 台設置されました



保健室入ってすぐ



AED 校内研修会