

# ほけんだより 7月

令和元年7月  
南河内中学校  
保健室

7月になりました。暑い日が続いています。部活や塾、習い事などで疲れをとる時間もない、という人もいるかもしれません。しかし、体調が悪化してしまったり、元気であるときよりも、勉強に集中できなったり、自分の力を十分に発揮できなくなってしまいます。まずは十分に睡眠（7～8時間が理想）をとり、疲れをためないようにして、熱中症予防をしていきましょう。



## 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

予防する

対応する

### 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

### たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1～0.2%

### 水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

### 冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

### どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間でもだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

### 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

### こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

### 救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人ししない！

## アウトメディアに挑戦！

もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

読書をする

お手伝いをする

料理をする

家族とおしゃべりする

勉強に打ち込む

絵を描く

植物を育ててみる など



何かワクワクするような発見があるかもしれないよ。

## メディアに依存、していませんか？

休憩しようと思って、画面をつけると、いつまでも使い続けてしまうメディア（スマホ、TV、ゲーム等）。使い続け、依存状態になると脳が変化し（治りません）、成績低下にもつながります。この夏は、メディアから離れてみましょう。

### ☆依存が脳に与える影響☆

#### ①ドーパミン神経機能↓

他のことに刺激や楽しさなどを感じなくなる。

#### ②前頭前野の機能↓

忘れっぽくなる、感情を抑えられなくなる、やる気↓

#### ③依存対象への過敏化神経回路（止まらない回路）

依存したのから離られても、またメディアを見た途端使い続けてしまう、我慢や辞めることが難しくなる。

# 全ての健康診断が終了しました！

学校医の先生から受診のお勧めがあった人には、結果のお知らせを配付しました。悪化してしまうと、病院に通わなければならない時間が増えてしまったり、薬を長い間使わなければならなくなったりします。症状が軽いうちに、病院へ行きましょう！

結果のお知らせをもらっていない人は、現時点では病院受診が必要ないと判断されています。体の痛みが増してきたり、異変を感じたりしたときは、いつでも相談に来てくださいね。

## 歯科検診結果

	昨年度(人)	今年度(人)
むし歯	47	39
歯肉炎(軽度)	54	50
歯肉炎(重度)	30	20
歯並び・かみ合わせ	10	11

## 視力検査結果(矯正)

	昨年度(人)	今年度(人)
A	129	135
B	27	38
C	42	28
D	14	7

## 耳鼻科検診結果(多かったもの)

	昨年度(人)	今年度(人)
アレルギー性鼻炎	139	137
副鼻腔炎	57	55
鼻炎	29	53
耳垢栓塞	27	46
鼻出血	31	86

鼻をいじることで血管が切れている状態です。

## 運動器検診結果(多かったもの)

	昨年度(人)	今年度(人)
脊柱側彎疑い	10	8
肩の痛み	7	6
膝の痛み	12	15
股関節の痛み	1	6
腰の痛み	4	2
口コモ疑い	13	14

今年度は歯科検診・視力検査の結果、受診が必要な人が減少しました！対して、耳鼻科検診、運動器検診で受診が必要な人が増えています。特に、耳鼻科検診の「鼻出血」の人が増えています。アレルギー性鼻炎・鼻炎と併発している人が多いので、早めに病院に行ってみてもらってください。



## 保護者のみなさまへ

### ①思春期講座について

7月11日(木)5・6時間目に、3階ホールにて思春期講座を行います。助産師1名、市の保健師1名をお招きし、「自己決定」をテーマに、思春期の心と体の変化・性感染症・異性との付き合い方等についてを扱う予定です。3年生対象ですが、参加を希望される方は、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

### ②お迎えについて

お子様のけがや体調不良のときには、お迎えをお願いすることがあります。その際は、西門(テニスコート横)から入り保健室前の出入り口まで来て頂くか、南門(古谷精肉店前の門)からお迎えに来て頂けると、保健室から近くてお子様の負担が少なく、助かります。どうぞよろしくお願いいたします。