

ほけんだより 6月

岩出山高校 保健室
令和3年6月17日(木)
第3号

暑さに少しずつ慣れていきましょう

6月11日から始まった考査が終了しました。勉強の成果は発揮できたでしょうか。考査期間中、寝不足で体調を崩し、保健室を訪れる人がちらほら見られました。これから徐々に気温が上がってきます。暑さに体が慣れるまでには、2週間程度かかるといわれています。寝不足の時や急に気温が上がった日、部活動再開直後などは、熱中症の危険性大です。食事や睡眠などの体調管理とともに、こまめに水分や休憩をとるなどして、熱中症を予防しましょう。

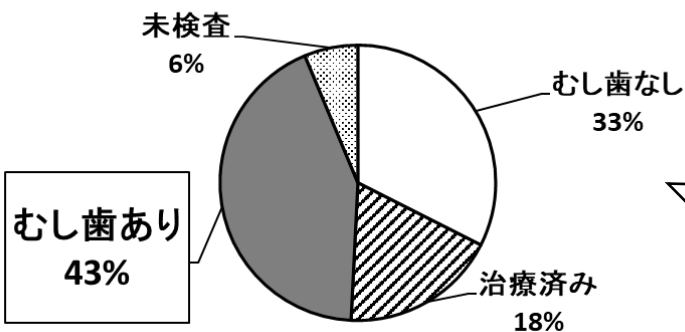
健康診断で所見があった人は早めに受診しましょう

健康診断で所見のあった人には、順次「結果のお知らせ」を配付しています。健康診断では詳しい検査や診断まではできないため、所見のあった人は早めに専門医を受診しましょう。受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。全ての健康診断終了後に、所見のなかった人も含めて全員に結果の一覧を配付します。



岩高生 歯科検診結果

むし歯

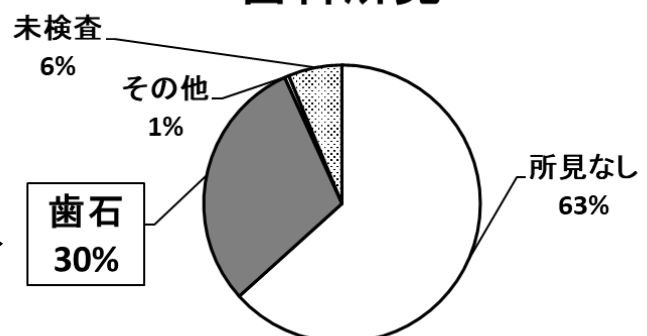


約4割の人に「未処置のむし歯」が見られました。むし歯が進行すると、痛みや甘いもの、冷たいものに刺激を感じるようになります。さらに進行すると、歯の根元で炎症を起こし、時には全身の病気の原因になることもあります。早めに歯科医院を受診しましょう！

約3割の人に「歯石」が見られました。

「歯石」は歯垢が石のように硬くなったものです。歯石の中の細菌の多くは死んでいますが、歯石の上には新しい歯垢が付きやすく、歯肉の出血や口臭の原因になります。「歯石」は歯ブラシでは取れません。歯科医院で除去してもらいましょう！

歯科所見





◎ 睡眠・食事をしっかりとる

◎ 爪は短く切っておく（自分が怪我をしない・他の人に怪我をさせないため！）

◎ 飲み物・タオル・着替えの準備

◎ 競技前は、準備体操・ストレッチをする（いきなりの運動は怪我のもと！）



－ 知っておこう！基本的な応急手当 －

すり傷・切り傷

① 流水で傷口を洗い、水気を拭き取る
まずは汚れを洗い流すことが大切！



② 絆創膏などで傷口を保護する

出血が多い場合は、清潔なハンカチやガーゼなどを当てて、傷口を押さる。

打撲・捻挫・突き指など

『RICE（ライス）』

① Rest・・・運動は中止。怪我した部分を動かさないようにして**安静**にする。

② Icing・・・怪我した部分を**氷で冷やす**。目安は15～30分くらい。

③ Compression・・・怪我した部分を**圧迫・固定**する。

④ Elevation・・・怪我した部分を**心臓よりも高く挙げる**。



【こんなときは病院へ】

・痛みが強くて動かせない ・冷やしても腫れや痛みが引かない ・明らかに変形している場合 など

熱中症に注意！！

【症状】めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 など

予防するために・・・

- ◇ 睡眠時間の確保。食事をしっかりとる
- ◇ 気温に合わせた服装
- ◇ こまめな水分補給
- ◇ 休憩時間の設定
- ◇ 疲れている、体調が悪いときは無理をしない
- ◇ 熱中症の恐れがあるときは、マスクを外し、人と距離をとる



【水分補給のポイント】

*のどが渴く前に水分補給

のどの渴きを感じたときにはすでに脱水状態

*たくさん汗をかいたときには、水分と一緒に塩分も補給（スポーツドリンクなど）

もし熱中症の症状が疑われたら・・・

- 日陰の涼しい場所で休む
- 水分と塩分を補給する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす

首、脇の下、足の付け根など太い血管のある部分を冷やす。



- ・呼びかけに答えない
- ・自力で水分摂取できない



救急車を呼ぶ