ほけんだより

平成29年7月21日
神港学園高等学校
学校保健委員会

いよいよ夏本番！夏と上手につきあおう！

日光に当たるとジリジリと焼けそうなほど太陽の光が強くなってきましたね。夏休みに入ると、夏も本番を迎えます。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たい物ばかり食べていると夏バテを招いてしまいます。人の身体は気温差に弱いので、身体に負担がかからないように温度調整をして、上手に夏とつきあいましょう!

友達が熱中症で倒れたら？

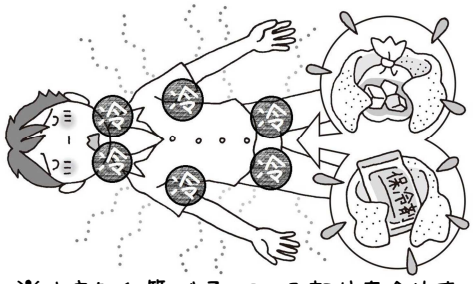
部活中や登下校中に暑さで友達の具合が悪くなった時には、大人に助けを求めると同時に、あなた自身も友達を助ける事ができるように、熱中症の対応を知っておきましょう。

1 まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。

2 できるだけ早く冷却を開始

衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで身体を冷やします。



※大きな血管が通っている部位を冷やす

3 水分・塩分をとる

意識がハッキリしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな場合には無理に水分をとらない】

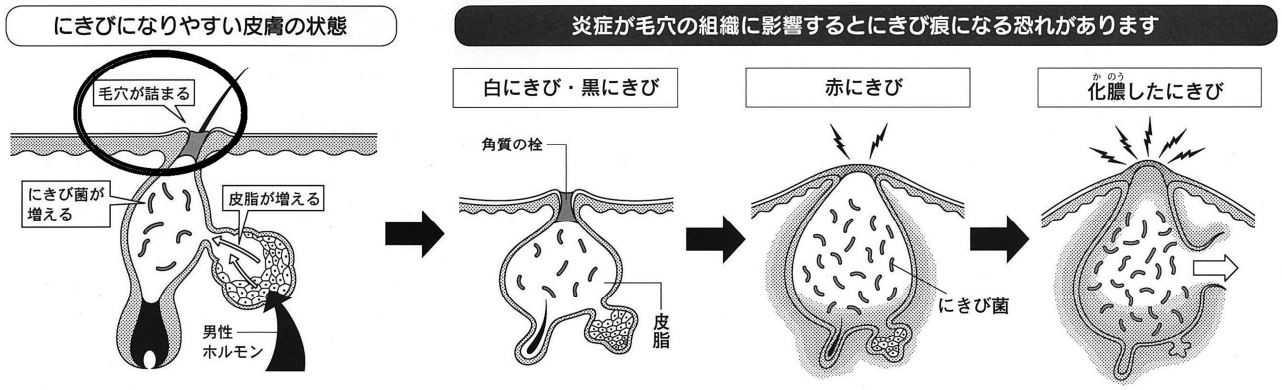
- 吐き気や嘔吐がある
- 呼びかけに対する反応がおかしい
- 呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給できない場合はすぐに救急車を!!

※　マメ知識　※

「経口補水液」という飲み物があることを知っていますか？見た目はスポーツドリンクのようですが、普通のスポーツドリンクよりもナトリウムが多く入っていて、水分が身体に吸収されやすいように作られています。熱中症の予防にはもちろん、胃腸炎や食中毒で嘔吐・下痢が続く時にも適しています。

にきび痕を残さないために



にきびの原因は毛穴の詰まり。毛穴が詰まると中で皮脂がたまり、にきび菌が増える。

毛穴に皮脂がたまると白にきびになる。毛穴が開いていると黒く見える。

皮脂の中でにきび菌が増えると、炎症を起こして赤くなる。

炎症が進むと、毛穴の壁を壊し、周りに炎症が広がる。

最近ではこの段階から治療ができるようになっています

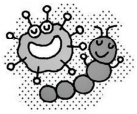
ここまでくると、痕になる可能性がある

皮膚科でのにきび治療

にきびが炎症を起こす前の段階から使える薬による治療が保険適用で受けられます。化膿してしまうとにきび痕になる恐れがあるので、ひどくなる前に皮膚科で診てもらいましょう。

にきび用化粧品は予防にはなりますが、にきびができてしまったらそれだけで治すことはできません。

夏にひくから夏カゼ?

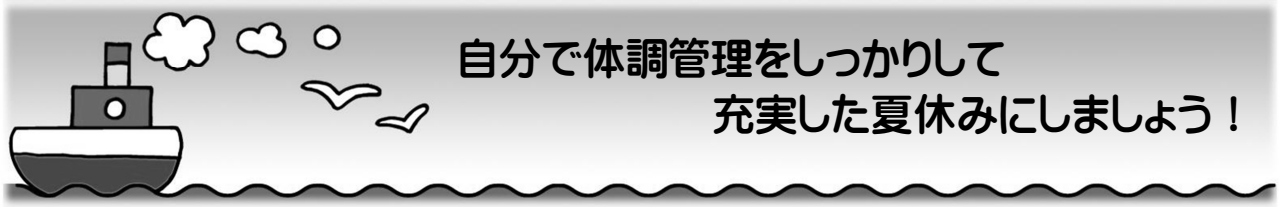


カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。

これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。

健康診断の結果を確認しましょう

「病院受診のおすすめ」の紙をそのままポイッと家に置いているなんてことはありませんか？「病院受診のおすすめ」は結果に異常があった人だけに配布しています。黒板の文字が見えないのにメガネを作らず、そのままにしている人はいませんか？ 虫歯があるのに、病院へ行っていない人はいませんか？

放置していると、どんどん悪くなって、学校での授業に支障が出てきます。**治療が必要な人は夏休みの間に病院を受診しましょう。** 受診後は「受診報告書」を保健室まで提出してくださいね。