

# ほけんだより

平成30年7月20日

神港学園高等学校

学校保健委員会

梅雨が明けると急に気温が上がり、毎日暑い日が続いていますね。学校へ登校するだけでもたくさんの汗をかいてしまいます。「ノドが渴いたなあ」と思った時には、すでに身体の中の脱水は始まっています。熱中症予防のために、ノドが乾く前にこまめに水分補給することを心がけましょう。

## STOP熱中症 TRY水分補給

### 水は体の中で何をしている？



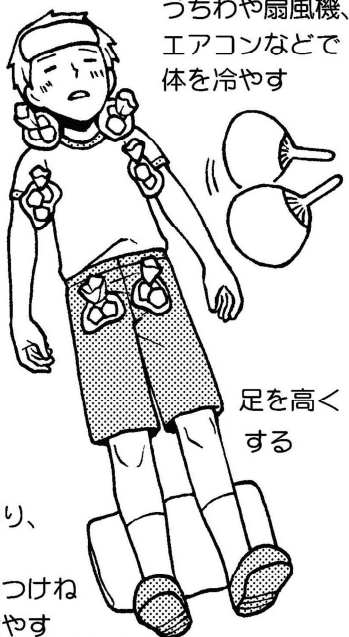
水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼気や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

### 暑くなると...

**熱**を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



### 熱中症の応急手当



うちわや扇風機、エアコンなどで体を冷やす

足を高くする

首のまわり、脇の下、太もものつけねなどを冷やす

### 脱水は熱中症の始まり

**脱**水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいるんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



家族や部活の仲間が熱中症になった時に対応できるよう、応急手当を知っておきましょう



## 手汗が多い人は日本の人口の約5.3%！？

汗が多すぎて困っている人はいませんか？「手汗で回答用紙がぬれてしまって書けない」など、大量の汗のため日常生活に支障がある状態を多汗症といいます。厚生労働省の調査では、日本の人口の約5.3%の人が手の多汗症だそうです。

全身なのか、手なのか、足なのか…、汗をかく部位によって治療法は変わりますが、通常は塗り薬による治療から始まることが多いです。もし、日常生活上、多汗で困っているようなら、一度皮膚科を受診してみてくださいね。



魅力的な瞳でいたいな…

10代の目やその周辺の皮膚は特にデリケート。おしゃれによるトラブルが起こりやすいのです。

### ◆アイメイク

まつげの間を埋めるようにアイラインを引いたり、まぶたのキワの粘膜にアイシャドーを塗ると、まぶたの縁にある分泌腺をふさいでドライアイを引き起こすことがあります。また、目の周辺の皮膚炎などの危険も。



### ◆カラーコンタクトレンズ

眼科を受診せずにネットで購入したり、決められた使用期間を守らなかったり、レンズをケアしなかったり…カラコンの誤った使い方から眼障害が多く起こっています。角膜に傷がついたまま使い続けると失明の可能性も。



魅力的な瞳の基本は、目の健康。それでもおしゃれを優先しますか？

20歳になるまで絶対飲まない決めてるから

そもそも未成年の飲酒は法律で禁止されています。堂々とNOと言っているのです。



将来、子どもが欲しいから

性ホルモンに作用し、二次性徴に影響が出る危険があります。インポテンツや無月経の原因にもなります。



アルコール依存症になりたくないから



未成年で飲み始めた人はアルコール依存症になりやすいと言われています。

依存症になると、飲んでほいけいな場面でも飲まずにいられず、信頼を失います。

お店の人に迷惑をかけたくないから



未成年飲酒ひません!

NOが言える人になろう

あなたはお酒に誘われたら、どう断りますか？

未成年にお酒を提供したお店には、50万円以下の罰金。また、保護者や監督代行者が未成年飲酒を止めなかった場合も、科料に処せられます。

未成年がお酒を飲むと危険だから



未成年はアルコール分解能力が未熟。少量でも急性アルコール中毒になり、命に関わる場合も。記憶障害や麻痺が残ることもあります。

## 健康診断の結果を確認しましょう

健康診断結果に異常があった人に「病院受診のおすすめ」を配布しています。

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「病院受診のおすすめ」の下についている「受診報告書」を保健室まで提出してくださいね。

