

保健だより

スマイル



鳥城高校
2019年7月
vol. 4

第2回定期考査も終わり、いよいよ夏休みですね！

これから気温が上がっていき、本格的に夏が始まります！夏休み中も生活が乱れないように気をつけて、有意義なお休みを過ごしてください♪



夏休み、規則正しい生活を！

夏休みは、生活が不規則になりがちです。

生活リズムが乱れると身体に悪影響がでることも。

大切なのは、体内のリズムを整えることです。



○睡眠のリズム○

就寝時刻と起床時刻を決めましょう。睡眠不足は、イライラを引き起こしたり、集中力を低下させたりします。

○食事のリズム○

食事のなかでも、朝食は抜きがち。でも、朝食は一日のエネルギー源です。毎日決まった時間に食べましょう。



誘惑に負けないで！

夏休みは、甘くて危険な誘惑もいっぱい。お酒、たばこ、薬物、異性とのトラブル…。休み明け、こんなはずじゃなかったと後悔する前に、きっぱり断る勇気を持ちましょう。



お酒やたばこは、法律で禁止されています。（未成年）
薬物は、持っているだけで犯罪です。

これらは、法律で禁止されているだけでなく、心や体に悪影響を及ぼします。また行き過ぎた交際には、望まない妊娠や性感染症のリスクがあります。



危険な誘いに、「NO」と断る勇気を持とう！
自分自身の心と体を守ろう！

どれくらい知っている？熱中症

暑い夏、注意してほしいのが“熱中症”です。平成30年度、都道府県別人口10万人当たりの熱中症で救急搬送された人は、岡山県が最も多かったという情報もあります（総務省調査）。熱中症予防について確認し、上手に暑い夏を乗り越えてくださいね！

スポーツ・作業など、たくさんの汗をかく状況で・・・



◆ 水分補給をするタイミング

時間を決めて、1時間に2～4回は行いましょう。のどが渴いた時には、すでに水分が足りていません！

◆ 1回で飲む量

500mLのペットボトル半分くらい摂取しましょう。
一口飲んだくらいでは、全然足りません。



◆ 効果的な飲み物

汗が出ることで水分と塩分が体の外に出てしまうので、水＋塩を補給しましょう。

水分が不足しているときは、「のどの渇き・尿量の減少・不安や興奮」等の症状を発症し、塩分が不足しているときは、「頭痛・めまい・吐き気やおう吐・立ちくらみ」等の症状がでます。

◆ オリジナル！スポーツドリンクを作ろう！

＜用意するもの＞ 清潔なペットボトル容器2Lのもの、塩3g、キャンディーやレモン汁

＜作り方＞ ①容器に水を入れる ②塩3g（ペットボトルのキャップ約2/3）を①に入れる

③お好みで、キャンディー5～6個またはレモン汁をいれると出来上がり♪

※グレープフルーツ味など柑橘系のキャンディーをいれると、飲みやすく、水分の吸収もよくなります。キャンディーは1時間程度で溶けます◎

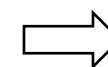
ポイント

【注意】

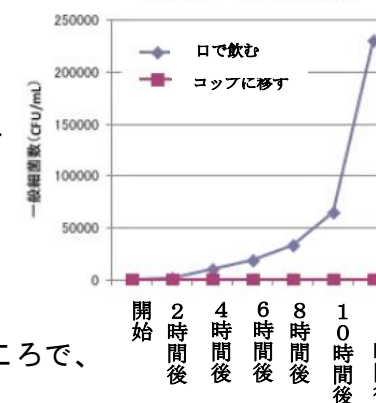
作ったスポーツドリンクは、早めに飲みきりましょう。

冷蔵庫に入れても、翌日以降は飲まないでください。

口をつけて飲んだペットボトル飲料は、細菌が増殖しています。（エフシージー総合研究所 HP より）



麦茶の一般細菌数



○ 熱中症にかかってしまったら・・・

熱中症にかかると、その後、暑い環境で運動を再開するまでには、一週間程度日数をおく必要があります。涼しいところで、軽めの運動から開始しましょう。

参考：総務省 HP、岡山大学スポーツ教育センター HP、日本救急医学会監修「改訂第2版 熱中症 日本を襲う熱波の恐怖」

夏の虫刺され～対策をして夏を楽しもう～



夏になると、花火大会やBBQなど屋外での活動も増えると思います。そんな時に、悩ましいのが虫刺されではないでしょうか？夏のリジャーで虫に刺された場合、近くに医療機関がないことが多く、治療の開始が遅れがちです。なかには、激しいかゆみが残ったり、命に関わることも…。夏の虫を侮ってはいけません！今回は、気をつけてほしい3つの虫について紹介します！

蚊（カ）

どんな虫？

- ・体長が約 5.5mm で寿命は約 1 ヶ月です。
- ・皮膚に噛みついて出血させ、その血を吸います。
- ・水たまりや草むらなど湿った風通しの悪いところに多く生息しています。

蚊が媒介する感染症

- ・日本脳炎、デング熱、ジカ熱などの感染症に感染する場合があります。
- ・ジカ熱は妊婦が感染すると先天性障害をもった子どもが生まれたり、デング熱では出血を伴い、重症化することがあります。

刺されてしまったら…

- ・痒い所を流水や水で冷やして様子をみましょう。掻きむしると、とびひになるので注意！



マダニ

どんな虫？

- ・体長が約 2～3mm の小さなダニです。
- ・まぶた、首、肩などにかみついて血を吸います。
- ・民家の裏山や裏庭、畑、草原に生息しています。

マダニが媒介する感染症

- ・SFTS（重症熱性血小板減少症候群）という感染症があります。主な症状は発熱と消化器症状で、重症化すると死亡することもあります。



刺されてしまったら…

- ・皮膚の深くに食いつくので、つまみとることは困難です。病院で処置をしてもらいましょう。
- ・数週間程度は体調の変化に注意！発熱等の症状を発症した場合は、受診しましょう。

ブヨ

どんな虫？

- ・体長が約 3.5～5mm の黒い虫です。
- ・皮膚に噛みついて出血させ、その血を吸います。
- ・水辺の近くに多く生息しています。



刺されてしまったら…

- ・流水や水で冷やして様子をみましょう。
- ・激しい痒みが何ヶ月も続く場合は、受診しましょう。

虫刺されを防ぐポイント

■肌の露出をしない

屋外での活動では、「長袖・長ズボン・帽子」が必須です！



■虫よけスプレーを活用しよう

虫よけは、香りがなくなると効果もなくなるので、つけ直しが必要です！日焼け止めと一緒に使う場合は、日焼け止めを塗ったあとに虫よけを使いましょう。



参考：健康教室 2018 年 7 月号、厚労働省 HP、岡山市 HP、第一三共ヘルスケア

検診＆治療はすみしましたか？

定期健康診断の後に、

◆治療指示（治療の必要な人）を配布しています。

心当たりのあるみなさん！目も歯も耳も、大切な自分のからだです。まだの人は夏休みを利用して必ず病院へ行き、検診＆治療を受けましょう！！

※面談でお知らせが配られます。（夜間部は郵送します。）

行っていない人は速やかに受診を！病院にすでに行った人、今治療中だという人は保健室までお知らせくださいね。

