






元気だより 7月号

H28.7.15 岡山県立水島工業高等学校 保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みですね！それとともに、厳しい暑さも待ちかまえています。熱中症や夏バテなどで体の調子を崩さないよう、生活リズムを整えて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

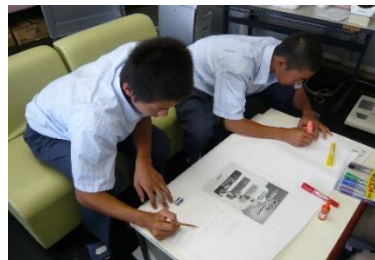


夏は不足しがちです！

睡眠	水分	栄養
<p>夜になっても気温が高く、寝苦しい日が増えてきます。クーラーや扇風機を上手に活用し、暑さによる睡眠不足にならないようにしましょう。</p> 	<p>たくさんの汗をかくため、気づかないうちに体の水分が失われています。こまめに水分補給し、熱中症に注意しましょう。</p> 	<p>暑くなると、冷たいものやあっさりしたものを食べがちです。いろいろな食品をバランス良く摂ることで、栄養が偏るのを防ぎます。1日3食しっかり食べましょう。</p> 

●生徒保健委員会活動●

水工は近年、ケガの発生が多く、保健室利用者の外科の割合が多くなっています。そこで、ケガの対処法や予防法を知ってほしい、1年保健委員は掲示物を作成しています。今回は、M1A保健委員が熱中症についての掲示物を作成しました。生徒下足箱のところに掲示しているので見てくださいね！



飲み物の選び方

暑い夏、熱中症の予防のためにも、水分補給は欠かせません。しかし、ジュースや炭酸飲料などをたくさん飲んでいると水分だけでなく、糖分を摂り過ぎてしまい、「ペットボトル症候群」を引き起こすことがあるので注意が必要です。

「ペットボトル症候群」とは、糖分を含む清涼飲料をたくさん飲み続けることにより、血糖値が上がり、血糖値が上がることでのが渇き、またジュースを飲んでしまい、さらに血糖値が上昇し、吐き気や腹痛を生じ、意識がなくなることがあります。

暑いときの水分補給には、普段は、水やお茶。運動などで汗をかいたときには、塩分補給の必要もあるので、スポーツドリンクがいいですね。

清涼飲料水のみすぎに注意！



蚊が媒介する感染症に注意しましょう

ヒトスジシマカに注意！

ジカ熱やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊（日本ではヒトスジシマカ）の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。感染しても全ての人に症状がでるわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹がでるといった症状が1週間ほど続きます。ジカ熱は妊婦が感染すると小頭症などの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うデング出血熱となり、重症化する可能性があります。



予防には

① 蚊をできるだけ発生させない
バケツやじょうろ、空き缶などにたまった水たまりに蚊は卵を産み発生します。水たまりを作らないことが大切です。

② 蚊に刺されない
やぶなど蚊がいそうな場所に行くときは、長袖・長ズボンを着用したり、虫除けスプレーを使用するなど、蚊に刺されないよう注意することが大切です。

(厚生労働省 リーフレットより)

夏休みは治療のチャンス！

健康診断の結果、治療指示書もらった人は、時間のある夏休みに受診を済ませておきましょう！また、病院受診が終わったら、治療指示書は保健室に提出してくださいね。治療指示書をなくした人は、再発行しますので、保健室に来てください。

