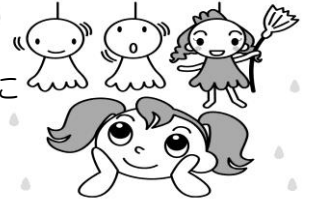


ほけんだより 7月

平成30年7月 6日 本庄高等学校 保健室

とても短かった梅雨が明けました。冷房を入れずには過ごせないのですが、冷えすぎてお腹をこわしたり、風邪をひいてしまったり……。各自、体調管理に気をつけましょう。

例年、熱中症で倒れる人も、この時期は増えて来ます。熱中症は、身体がまだ暑さに慣れていない時に多く発生する傾向があります。生活習慣を見直す、水分をこまめにとるなど予防に努めましょう。



黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は



その指で、あせもや虫刺されをかいたら…「とびひ」になっちゃうよ!

まずは刺されないように。

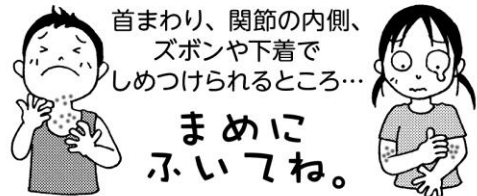


刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

かき止めてはいけません!

夏の皮ふトラブル

汗だまり部分、



まめにふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい服を選んで着るようにしてみよう

うっかり焼きすぎ!?



水ぶくれができてしまったらつぶさずに病院へ!

「湿潤療法」について

軽度の創傷に限ってですが、「乾燥すれば治癒するという勘違い」「消毒に対する信仰」がありますが、傷口の内部に消毒薬を入れることを避け、再生組織を殺さないように創部を湿潤状態に保ち、なおかつ感染の誘因となる異物を十分除去し、有害な病原菌を阻害することで創部の再生を促すのが「湿潤療法」(閉鎖療法)です。

けが(ちょっとした擦り傷、切り傷)をすると「消毒してください」と来室する生徒がほとんどですが、保健室でも、この方法を取り入れています。けがをした生徒には、まずきれいに水で洗ってもらい、「湿潤療法」について生徒に説明しています。そして、消毒薬は使わないようにして、必要に応じてワセリンを使い、創部を保護します。なお、場合によっては病院での受診も必要になります。

熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

熱中症は**FIRE**で応急処置

F luid	④『液体』（水分+塩分）の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
I ce	④ 身体の『冷却』 衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る
R est	④ 涼しい場所で『休息』 涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる
E mergency	④『 緊急事態 』の認識 意識状態・体温のチェック／救急車を要請／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



健康診断が終わり、歯科・耳鼻科・眼科（視力）の治療のお知らせを、配布しました。夏休みを利用して受診をしてください。