

ほけんだより 7月


文責 波佐見高等学校保健委員会
平成28年7月8日発行

テストが終わり、夏休みが近づいてきています。気温が徐々に上がっていき熱中症になる人が増えてくる時期です。水分・塩分補給や休養をしっかりとるようにしましょう！

☀️ 食べ物の傷みやすい季節です ☀️
☀️ 食中毒の予防は… ☀️

☑️ ●つけない

手や食器を洗って清潔に



☑️ ●ふやさない

作ったらずぐに食べる
冷蔵(冷凍)庫で保存する



☑️ ●やっつける


十分に火を通す
75℃以上で1分以上



梅雨時も健康に過ごそう

今年も雨の季節がやってきました。この時季は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。また、ジメジメとして湿気が多いことから、「食中毒」も起こりやすくなります。食中毒予防の3原則である「菌をつけない(清潔、洗浄)」「菌を増やさない(迅速、冷却)」「菌をやっつける(加熱、殺菌)」を心がけるようにしましょう。さらに梅雨時は、傘で視界が悪くなったり、足元が滑りやすかったりと、事故やケガも多くなります。十分に注意して下さい！

① 暑さに慣れていないときは要注意




- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日

運動量を少しずつ増やす

熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

③ こんな様子を見つけたら声かけをする



- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

大丈夫?ではなく
どうしたの?と声かけを

② 体調が悪いときは部活を休む



- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い

熱中症予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない




なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



④ 病院へ行ったほうがよいのは



- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだがかたくなる
- 水が飲めない

もうすぐ夏休み！！



さあ！みなさんが楽しみにしている夏休みも目前です（3年生はそんなに楽しい夏休みではないと思いますが・・・）！

部活や勉強など、色々しなければいけないこともあります。せっかくの夏ですから、ぜひ楽しく思い出に残る夏休みにして欲しいと思います。



が！！その前に！！

今年度の定期健診の結果、病院での受診が必要といわれた人は、早めに病院受診をしてください。特にむし歯や歯周病の人！たくさんいました！！



みんながおいしいカキ氷を食べている間もどんどん病気は進行していきますよ！

検診の結果はまたみなさんに配布予定です。もう一度結果を見返し、気になるところ、受診を勧められているところがあれば、比較的時間のあたる夏休みの間に検査や治療を済ませるようにしましょうね！



受診は早めに！！

学校や部活、登下校中に怪我をした場合には・・・

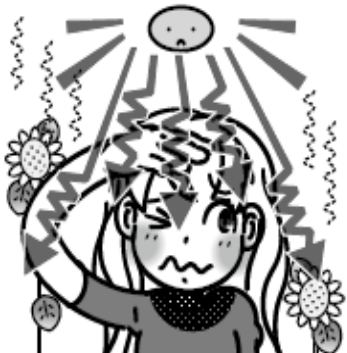
病院受診の結果、5000円（保険証3割負担の場合1500円）以上の医療費がかかった場合、みなさんが加入している「日本スポーツ振興センター災害共済」より医療費が支払われます。

申請と審査がありますので、病院を受診したら、まずは保健室に相談に来てください。手続きは記入例がありますので、社会勉強だと思って、ぜひ自分で行ってください！



紫外線とは

紫外線はからだの中にビタミンDを作る役目がありますが、あびすぎるとシミ・しわの原因に。また長年あび続けていると、白内障や皮膚がんになる危険もあります。

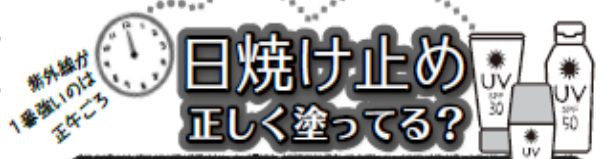


神経質になりすぎず、
上手に紫外線のあびすぎを防ぐには

気象庁の紫外線情報で
「UVインデックス」をチェック
<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

「UVインデックス」で紫外線の対策をしよう

1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます
3~5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用しよう できるだけ長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
6~7	強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
8~10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
11+	極端に強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう



日焼け止め 正しく塗ってる？

外に出る前にめること



- ① クリーム状はパール粒1個分、液状は1円硬貨1個分
- ② 手の平にとって、額・鼻・頬・アゴにつける
- ③ まんべんなくのぼす
- ④ もう一度同じ量を重ねる

腕や脚



- ① 容器から直接、直線を描くようにつける
- ② 手のひらでらせんを描くようにムラなくのぼす

2、3時間おきの重ね塗り効果が続く

(※) UVインデックスは、紫外線の波長ごとに異なる人体への影響度を総合的に評価した国際的な指標です。(WHO: Global solar UV Index-A practical guide-2002)