

ほけんだより



国府高等学校保健室
平成 28年 7月号

7月に入り、本格的な夏を迎えようとしています。この時期は、熱中症や食中毒が起りやすいので特に注意が必要です。また、今月はクラスマッチもありますので、準備運動をしっかり行い、けがの予防に努めましょう。

◎ 熱中症について



保健委員が熱中症特集の保健だよりを作成しました。

応急手当



涼しいところで横になり、太い血管のあるところを冷やす！

首 脇の下 足の付け根

— 清涼飲料は水代わりに飲まないで —

暑くなる夏は、熱中症予防のためにも水分補給が欠かせません。けれど、冷たい炭酸飲料などの清涼飲料をたくさん飲んでいると、水分だけではなく糖分を取り過ぎてしまい、最悪の場合「**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。清涼飲料500mlあたり糖分が60gも含まれているものもあります。清涼飲料の飲み過ぎには注意しましょう！

清涼飲料を飲み続けているとどうなる？



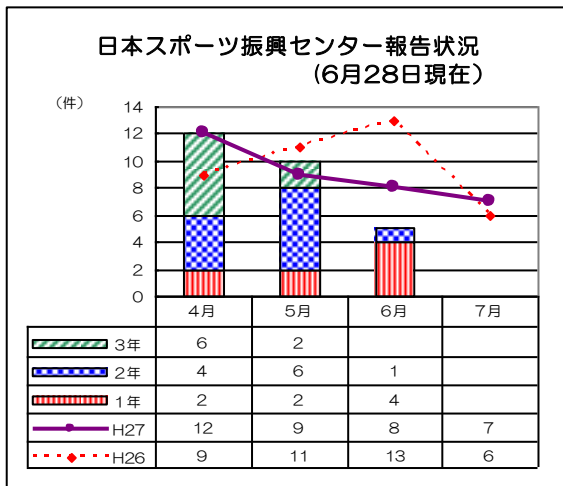
血液中の糖分の濃度が高くなると、糖を尿中に排泄するために尿の量が増え、身体が脱水状態となり、激しい喉の渇きを感じるようになります。このとき、高血糖の自覚がないまま、さらに清涼飲料を飲んでしまうと悪循環で余計に血糖値が上昇してしまいます。

ペットボトル症候群とは？

清涼飲料を飲み過ぎて血糖値が上昇すると、インスリンの働きが弱まり、糖を細胞に引き込んでエネルギーを作ることができなくなります。そのために、糖の代わりに脂肪を代謝してエネルギーを得ようとし、脂肪が代謝されると、ケトン体という酸性の物質が増え、通常弱アルカリ性の血液が酸性に傾くため、最悪の場合、意識を失って昏睡に至ることがあります。



** 国府高校 けが発生状況 **



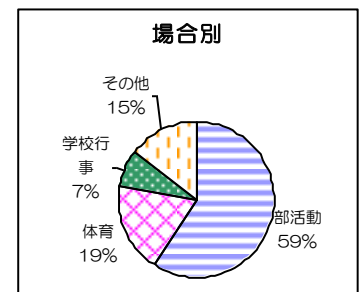
実際にけがをした生徒に聞きました。

Q. どうしたらそのけがが防げたと思いますか？

- A. 周りをよく見て活動する。
- ストレッチをしっかり行う。
- ウォーミングアップをしっかりと、身体に負担が掛からないようにする。
- 試合に夢中で自分の動きへの意識が薄かった。意識して活動する。
- 時間に余裕を持って行動する。

本校では、けがの発生が減らない状況が続いています。医療機関へ受診したけがの内、約60%が部活動でのけがです。一生懸命に活動することは、とても素晴らしいことですが、けがをしてしまうと、大会にも練習にも出られなくなってしまいます。けがには十分に注意して、自分の力を発揮できるようにしましょう！

けがの種類としては、骨折・打撲・捻挫が多く起きています。これらの応急処置の方法は**RICE処置**で共通です。しっかりと覚えて対応しましょう！

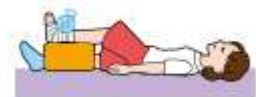


R est (安静) …「痛い」「これはおかしい」と思ったら、とにかく一時中断して安静にするのが鉄則です！それ以上に悪化させないために患部を動かさず安静にしましょう。

I ce (冷却) …痛みを緩和する効果と、血管を収縮させて内出血や炎症を抑える効果があります。

C ompression (圧迫) …包帯を巻くなどして患部を適度に圧迫することで、損傷した組織の細胞液が他の部分に流れ込むのを防ぎ、内出血と腫れをくいとめます。

E levation (挙上) …患部をできるだけ高く挙げた状態に保つことで、患部の血流量を減らして圧迫と同様に内出血を抑え、腫れを防ぎます。



保健委員が昼放課に換気の校内放送を流します♪

暑い日が続き、エアコンの稼働が始まりました。廊下から教室に入った時に“もわっと”した不快な空気を感じたことはありませんか？

閉め切った教室で約40人の生徒が呼吸をしていると、室内の二酸化炭素がどんどん増えて、酸素が減ってしまいます。酸素が不足すると気分不良、眠気、頭痛等の症状が出て学習効率が下がります。感染症の予防等も視野に入れて、クラス全員で学習環境を整えましょう！

・常に天窓は5センチ程度開けておきましょう！

・昼放課に音楽が流れたら、すべての窓を全開にしましょう！

