



滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）  
 滋賀県立長浜北星高等養護学校  
 保健室 2019.6

6月になり、あじさいの花がきれいに咲く季節になりました。

この季節は、雨の日が多くなり、天気によっては肌寒く感じたり、蒸し暑く感じたりして、体調をくずす人が増える時期でもあります。規則正しい生活をして、抵抗力を高め、体調不良を起こさないように各自で気をつけてください。

食中毒が起こりやすい季節です。お弁当の管理は各自でしっかりしましょう。保冷袋や保冷剤を利用したり、日当たりのいいところに置かないようにしてください。

しよくちゆうどく きせつ  
**食中毒の季節の**  
 お弁当づくりの  
**ポイント**

手やお弁当箱をよく洗う

おかずはしっかり加熱する

十分に冷ましてから詰める

低温で保管する(保冷剤などを活用)

**食中毒を防ぐためのチェックリスト**

**自分をCHECK**

- 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触った後などにも洗います）
- 吐き気や嘔吐、下痢はありませんか？

**キッチンをCHECK**

- 調理器具は清潔ですか？
- 食材や料理を常温で放置していませんか？
- 冷蔵庫に詰め込みすぎしていませんか？

**調理方法をCHECK**

- 食材の中心までしっかり加熱していますか？（特に肉・魚・卵）
- 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へ入れていますか？

持ってる？

梅雨を快適に過ごすアイテム 3選

**タオル**  
 雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。

**替えの靴下**  
 雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。

**ビニール袋**  
 ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

# 期末考査がはじまります！

6月末から1学期の期末考査がはじまります。今から計画的にテスト勉強や、提出課題に取り組みましょう。全日制では考査中に別室受検をする人が増えています。考査当日に具合が悪くなった原因は何でしょう？しっかり寝ていましたか？食事は食べられていますか？排便は？エアコンや扇風機の風等で冷えていませんか？水分補給はできていますか？悩み事やストレスはありませんか？

高校や高等養護学校は、自分の進路実現のためにいろいろなことを学ぶ場所です。進学する人、就職する人、どちらにしても、体調管理を各自で行いながら、勉強したり、働いたりしていかなければいけません。そのためには、自分の心と体を健康で保つためにはどうしたらいいかを考え、行動することが必要になります。

高校や高等養護学校を卒業するまでに、自分はどうすれば健康でいられるのか、どうすると具合が悪くなってしまうのか等を考えてみましょう。悩み事や心配事がある人は、1人で抱え込まずに、周りの誰かに相談してみましょう。



これからの季節は、気温が急に高くなる日が増えます。日差しも強くなります。熱中症や紫外線には注意してください。

# 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

<p><b>部活での水分補給は</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 運動を始めたから、こまめに水分補給</li> <li>② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給</li> </ol> <p>軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。</p> <p>30分に1回は休憩を</p>	<p><b>たくさん汗をかいた時には</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① お茶や水を飲む</li> <li>② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む</li> </ol> <p>上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。</p> <p>塩分量は0.1~0.2%</p>	<p><b>水分をとれない時は</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 無理に飲ませない</li> <li>② 少しでもいいので、なんとか飲ませる</li> </ol> <p>意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。</p> <p>すぐに病院へ搬送</p>	<p><b>冷やし方は</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす</li> <li>② おでこをジェルタイプのシートで冷やす</li> </ol> <p>わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。</p> <p>ぬれタオルを当て、うちわであおく方法も</p>
<p><b>どっちが危険？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 暑い中、毎日運動している人</li> <li>② 暑い日に急に運動を始めた人</li> </ol> <p>暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかけ、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。</p> <p>どちらも無理は禁物！</p>	<p><b>炎天下での服装は</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 襟元までピッタリフィットした黒系の服</li> <li>② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服</li> </ol> <p>ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。</p> <p>炎天下では帽子を</p>	<p><b>こむら返りが起こったら</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始</li> <li>② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給</li> </ol> <p>筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。</p> <p>手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意</p>	<p><b>救急搬送が必要な時は</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 意識がはっきりしない時</li> <li>② 水が飲めない時</li> </ol> <p>答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。</p> <p>絶対1人にしない！</p>

## 歯科検診の結果について

歯科検診の結果は、検診を受けた人全員に配布します。結果を受け取ったらすぐに確認し、受診が必要な人は早めに歯科医院を予約してください。受診後は結果を担当または保健室まで知らせてください。

学校での検診は、あくまでもスクリーニングなので、むし歯や歯周疾患等の疑いがある場合に受診が必要だという判断になります。かかりつけの歯科医院を定期的に受診することも大切だと思いますので、今回の結果で受診の必要が無かった人も、定期検診を受けて、口腔内の健康を保つことをおすすめします。

## 歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

<p><b>それが血管から入り込むと</b></p> <p>心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。</p> <p>糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。</p> <p>早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。</p>	<p><b>それがだ液から入り込むと</b></p> <p>気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。</p> <p><b>健康を支える歯みがきはしっかりと</b></p>
--	---

スクールカウンセラー 山田先生 来校日  
 6月25日(火)午後      7月2日(火)午後      7月17日(水)午後