

保健だより 6月



愛知県立尾北高等学校 保健室

熱中症に気をつけて!

熱中症は、暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることなどによって起こります。もし熱中症が疑われたら、次のような対応をしてください。

◎風通しのよい日かげやクーラーがきいた部屋などの涼しい場所へ移動する。

◎衣服を緩め、水をかけたり濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やす。



◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液等）を補給する。

◎意識がないときはすぐ救急車を呼ぶ。自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ。

過呼吸になったら、？

極度の不安や緊張などにより、息を何回も激しく吸ったり吐いたりする過呼吸。この状態になると血液中の炭酸ガス濃度が低くなるため、呼吸中枢によって呼吸が抑制されます。そうすると本人は息ができなくて苦しいと感じて、さらに過呼吸が悪化することに・・・。

過呼吸になったときは、ゆっくりと腹式呼吸（胸壁ではなく横隔膜を使う呼吸）をすると、呼吸数が下がります。

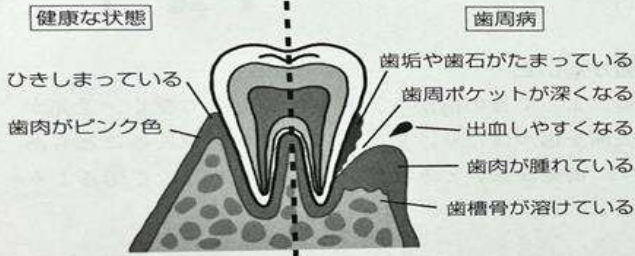
なお、以前よく知られていた「紙袋を口に当てて呼吸する」という方法は、低酸素状態を引き起こす可能性もあるので、やらないでください。



歯周病に注意しよう!

歯と歯肉の隙間（歯周ポケット）に細菌が入り込み、歯肉に炎症を起こしたり、歯槽骨を溶かしたりして、ついには歯が抜けてしまうこともある歯周病・・・原因は、むし歯と同じく細菌のかたまりである歯垢（プラーク）です。そのため、歯周病を予防するには、この歯垢（プラーク）を丁寧なブラッシングで落とすことが大切になります。

＜健康な状態の歯肉と歯周病の違い＞



＜みがき方のコツ＞

歯周病の原因となる歯と歯肉の境目の歯垢をしっかり落とすには、歯ブラシの毛先を45度の角度で当てて、細かく動かしながらみがきます。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ →

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



*** 保健室より ***

★6月も暑さが続きます。基本的な熱中症対策を心がけましょう!

★冷房が入る季節になりました。

カーディガンや冬用のジャージを持参し、冷房の冷えに対応できるようにしましょう。

