

ほけんだより



平成30年6月27日 山形南高等学校 保健室

そろそろ熱中症に注意！

『熱中症』とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、汗を出す・体温を下げる等の体の調整機能が破たんしたりするなどして起こる障害の総称です。急に暑くなったり、体が暑さになれていなかったりする6月のこの時期からは、熱中症に注意が必要です。予防法と熱中症のサインを知っておきましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>	<p>これは熱中症の始まりです</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手足のしびれ ●めまい、立ちくらみ ●こむら返り ●気分が悪い、ボーッとする <p>涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。</p>
--	--	--	--

では、こんな場合は？

<p>冷夏は、熱中症になりにくい？</p> <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。</p>	<p>水分補給は、のどが渇いてからでいい？</p> <p>のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。</p>	<p>衣服の色や形は、関係ない？</p> <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。</p>	<p>さらに症状が進むと…</p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭がガンガンと痛む ●吐き気・吐く ●受け答えがおかしい <p>太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!</p>
--	--	---	--

参考：「熱中症環境保健マニュアル(2014)」環境省

* 7月5日（木）は夏季クラスマッチです。

練習や当日は 15～30 分ごとに水分をとり、熱中症の予防に努めましょう!!!!

～平成30年度南高生の発育の状況～

4月25日に実施した身体計測の結果が出ました。平均値は以下の通りです。

南高生は山形県平均との比較では、1年身長以外上回っている項目がほとんどとなりました。

《平成30年度 身体計測結果》★印は、山形県の平均値を南高生が上回っている項目

項目	年度	30年度		29年度	
	学年・区分	本校	山形県	山形県	全国
身長(cm)	1年	168.6	169.1	169.1	168.2
	2年	★170.4	170.3	170.3	169.9
	3年	★171.5	171.0	171.0	170.6
体重(kg)	1年	★60.6	59.9	59.9	58.9
	2年	★63.0	61.3	61.3	60.6
	3年	★65.1	63.9	63.9	62.6

体力を維持するために、運動量に見合う食事の量を摂る必要があります。

《4月26日(齋藤先生)と5月31日(橋本先生)に行われた歯科検診の結果》

歯科検診～口腔の状態が悪化！丁寧な歯磨きの習慣を！～

まずは受診し治療する。

対策は、丁寧な歯磨きと生活習慣

歯科検診の統計結果が出ました。

()内は%

学年	1年	2年	3年	合計	29年度
受診人数	281	274	266	821	本校
う歯 未処置者	13 (4.6)	23 (8.4)	32 (12.0)	68 (8.3)	74 (8.9)
歯垢の付着が みられる者	15 (5.3)	86 (31.4)	119(44.7)	220 (26.8)	257 (30.9)
う歯の初期病変が疑われる者 (CO)	14 (5.0)	37 (13.5)	71 (26.7)	122 (14.9)	156 (18.7)
歯周病のある者 (要観察者)	13 (4.6)	75 (27.4)	119(44.7)	287 (35.0)	126 (15.1)

《視力検査と眼科検診の結果》

()内は%

学年		1年	2年	3年	合計
裸眼	A	68 (24.3)	47 (17.2)	65 (23.8)	180 (21.8)
	B	15 (5.4)	25 (9.2)	12 (4.4)	52 (6.3)
	C	35 (12.5)	19 (7.0)	13 (4.8)	67 (8.1)
	D	10 (3.6)	13 (4.8)	8 (2.9)	31 (3.6)
矯正	A	45 (16.1)	65 (23.8)	56 (20.5)	166 (20.0)
	B	54 (19.3)	56 (20.5)	54 (19.8)	164 (19.9)
	C	48 (17.1)	46 (16.8)	57 (20.9)	151 (18.3)
	D	5 (1.8)	2 (0.7)	8 (2.9)	15 (1.8)

★視力検査で左右の視力に差がある生徒は他の疾病の可能性も疑われるため、これまで眼科を受診したことがない場合は、必ず受診するようにして下さい。

★特に初めて眼鏡を作成する場合やコンタクトレンズによる視力障害が考えられる場合も必ず受診しましょう。 学校医(眼科)中島先生 より



～『検診結果のお知らせ』を配布しています～



検診の終わったものから、検診の結果、医療機関の受診をお勧めする生徒のみなさんに、「検診結果のお知らせ」を、保健室から直接配布しています。

医療機関を受診する場合は、日時と場所を確認して遅れないようにしてください。

医療機関を受診した際には、保健室に検査・治療の結果を報告してください。

◇報告期限◇ 8月20日(月) ※夏休み中に受診しましょう。

☆受診後「検診結果のお知らせ」の報告部分を記入していただき、保健室に提出してください。