



保健だより - 7月号 -

つちうら だいいち こうとう がっこう てい じ せい ほ けんしつ
土浦第一高等学校 定時制保健室

けんこう しんだん
健康診断の
けつが
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。各検査や検診で病気や異常の疑いがあった場合には、すでに結果をお知らせしましたが、病院で受診はすすめているでしょうか。

夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、比較的時間がとりやすい夏休みの間にぜひ治療をすませましょう。

特にむし歯があり治療のおすすめの通知をもらった人も多いと思いますが、むし歯は放っておいても治ることはなく、むし歯が進行して痛みがでて我慢できず歯医者に行くころには、治療のための時間や費用もかかるようになります。痛みのない今のうちに治療しましょう。

では病気や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果

はもう気にしないくていい…とは考えてほしくはないのです。たとえば、自分の去年の結果と見比べてみて何か変わったことはありませんか？

また受診の対象にならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか？ そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



じっとり、だくだく… 汗について



汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗腺」という穴からでていきます。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動した後は、汗がいっぱいでますよね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温があがりすぎないようにする働きがあります。汗が蒸発する際にからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだは熱くなりすぎることを防いでいるのです。

汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだは冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着替えも必要です。また、汗がでた分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』水分をとりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。また汗臭さは汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚の清潔も保ちましょう。



ねっ ちゅうしょう

これって熱中症かも？

- ①起床してから登校するまで、あまり食事をとっていない。
- ②なかなか眠れず、睡眠不足。
- ③自転車や徒歩で登校してかなり汗をかいた。
- ④登校前に運動した、またはアルバイト先などで汗をかいたが水分をあまりとっていない。
- ⑤お腹を壊して下痢気味である。

①～⑤にあてはまるものがあり、図の症状があるときは熱中症を疑いましょう。

睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

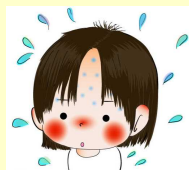
軽度熱中症の症状



●めまい
立ちくらみ



●生あくび



●大量の汗



●足がつる
筋肉痛

この段階で
自分で水分
（経口補水液等）
の
を飲むことが
できれば、回復
する可能性が
高い。



日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツなどで紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。