

保健だより

NO.4

平成29年7月20日発行
福山高校
保健室

早寝
早起き
朝ごはん

おし歯の
治療もしてね

宿題は
計画的に

日焼けに
注意

冷たい
食の飲み物
ひかめに

水の事故に
気をつけて!!

なつやすみ

～生活リズムをくずさないようにしましょう～

充実した夏休みのために

～健康診断の結果から～

明日から夏休み。部活で鍛える、計画的に勉強する、旅をする、趣味に打ち込む。長い休みを前に、予定をやりたいこと、それぞれに思い描いていることでしょう。

さて一方、4月からの健康診断で病気や体の異常が見つかった人には、早めの受診(検査治療)を呼びかけています。せっかくの夏休み病院通いではもったいない? 本当にそうでしょうか。

すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らすことができます。もし、治療が必要だとわかった場合でも、早期発見・早期治療により、症状が軽い方に短期間で治せる可能性が高まります。

何を『充実』ととらえるかは、人それぞれかもしれませんが、健康は確実に将来につながっていきます。あなたがつくる、あなた自身の“これから”を見据えて行動してほしいと思います。

あなたを守るのは、あなた—ネットトラブルにご注意—

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどしてトラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちを過信や思い込みで陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫?」と問いかけることを忘れないでくださいね。

冷たいもので頭痛がするのは?



かき氷やアイスクリームなどの

冷たいものを食べた時に、頭がキーンと痛くなった経験はありませんか?

その原因として「口腔内が急激に冷やされたため体温を上げようと大量の血液が送りこまれ、頭に通じる血管が拡張することによって頭痛が引き起こされる」「冷たすぎると三叉神経(顔の感覚を脳に伝える神経)が冷たさと痛さを混同して脳に伝え、頭痛を感じる」という2つがあると言われています。

この頭痛を防ぐには、冷たいものは少しずつ、くり食べたり、温かいものと一緒にとったりするとよいそうです。でも、その前に、まずは冷たいものとりすぎに注意してくださいね!

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだのだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

