

元気 やる気 陽気 7月号

茂木中学校保健だより

7月の和名は「文月」。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への願い事というよりは決意表明だったようです。夏休みは自由に使える時間が増えます。新しい挑戦だったり、勉強や部活動だったり、「これだけは頑張る！」という決意表明をして臨むと、有意義な期間になることでしょ



7月の保健安全目標

- 【保健】病気の治療をしよう！
夏休みを健康に過ごそう！
- 【安全】健康で安全な生活をしよう！

下着（肌着）の着用を！

下着（肌着）には、主に下記のような役割があります。

- ◆温度の変化に対応する役割（体温調節）
 - ◆肌を守る役割（清潔）
 - ◆大切な部分を隠して守る役割（防犯）
- 下着（肌着）を着る習慣を付けましょう。

★ ☆ ★ ☆ ★ 定期健康診断について ★ ☆ ★ ☆ ★

日にち	時間	検査項目
7月 7日（水）	13：30～	血液検査（小児生活習慣病検診・貧血検査）（2年欠席者）

今年度の定期健康診断も残すところ、上記の項目のみとなりました。検査・検診前の調査票の記入や準備等、大変お世話になりました。ありがとうございました。

検診・検査の結果、専門医による治療や受診が必要な人には検査毎に受診をすすめる通知を配付しています。通知をもらった人は、早めに専門医を受診してください！

知っていますか？「脳脊髄液減少症」



みなさんは、「のうせきすいえきげんしょうじょう脳脊髄液減少症」という言葉を聞いたことがありますか？

「のうせきすいえきげんしょうじょう脳脊髄液減少症」とは、頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、のうせきすい脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、のうせきすいえき脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより、様々な症状が起こる病気です。主な症状は、頭・首・背中・腰の痛み、めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り、集中力や思考力の低下、不眠などで、起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けたりしやすいと言われています。朝起き上がることができなかつたり、いろいろな症状が出たりするので、怠けや精神的なものと誤解されることも多いようです。

のうせきすいえきげんしょうじょう脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こりえる病気です。交通事故やスポーツ外傷、転倒などのうせきすいえきげんしょうじょう脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、上記のような症状が続く場合は、早めに専門医療機関を受診しましょう！

- ◆「のうせきすいえきげんしょうじょう脳脊髄液減少症」の情報は、栃木県のホームページで公表されています。

気温が高くなると心配なのが「熱中症」です。熱中症の予防には、水分補給が重要です。茂木中学校では、水筒（水分）の持参を推奨しています。「自分の健康は自分で守る」という意識を強く持ち、水筒の持参、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう！

STOP熱中症 TRY水分補給

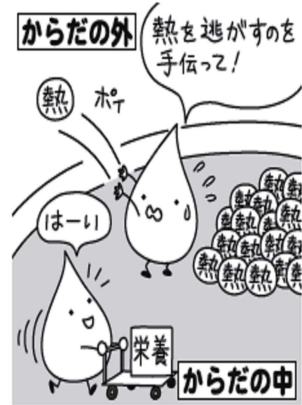
水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いろいろな熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の症状	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ I度 <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 気分の不快	熱中症になってしまったら ◎涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給 ◎首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的 こんなときはすぐに救急搬送！ ◎II度で、自分で水分・塩分をとれないとき ◎III度の症状がある	
	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 虚脱感 II度 <input type="checkbox"/> 嘔吐		◎III度の症状がある しっかり！聞こえる？
	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん III度 <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温など		