



8月 ほけんだより



平成25年8月19日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 西脇 教子

皆さん、夏休みを満喫していますか？たくさん楽しい思い出ができましたか？宿題は全部終わりましたか？あと2週間で夏休みも終わってしまいます。9月2日の始業式までに、早寝早起き・3食しっかり食べるなどの生活リズムを整えておきましょう。残り少ない夏休みも楽しんでくださいね。

ペットボトル症候群



皆さんは、どのような水分補給をしていますか？

ジュースやスポーツドリンクなどの甘い清涼飲料水(炭酸飲料・果汁飲料・乳酸飲料など)を飲み過ぎていませんか？清涼飲料水を大量に飲むと余計に喉がかわき、また清涼飲料水を飲むという繰り返しをおこすことを、ペットボトル症候群といいます。昏睡状態(どんなに強い呼びかけを繰り返しても反応できない)になり、手当てが遅れると命にかかわる場合もあります。水分補給には、スポーツドリンクがよいとよく耳にするかもしれませんが、スポーツドリンクにも砂糖が含まれています。ジュースやスポーツドリンクを大量に飲むのではなく、コップにうつつかえて何回かにわけて飲むようにしたり、できるだけお茶や水で水分補給をするように心がけることが大切です。

その腹痛、食中毒かも！？

*** 食中毒の症状はコレ！**

- ・食後1~5時間後から症状が出ます。(吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱・ショック症状)
- ・重症になると、入院することもあります。

*** 食中毒予防のための手洗い！**

洗い残しの多い指先、指と指の間、手首、親指の付け根に注意してよく洗う。洗った手は十分に乾燥させる。

手洗いのポイント！

*** こんな時に手を洗おう**

- ・トイレの後
- ・学校に着いた時
- ・家に帰った時
- ・ペットに触った時
- ・掃除の後
- ・食事やおやつの前

*** 食中毒予防の3原則！**

- ① 菌をつけない！
- ② 菌を増やさない！
- ③ 菌をやっつける！



鼻血の止め方

鼻の骨がある硬い部分を圧迫しても出血は、止まりません。キーゼルバツハ部位という鼻の骨が無い「小鼻の部分」を指でつまんで15分程圧迫しましょう。座ったままで、すこしづつむいて押さえます。



キーゼルバツハ部位 (この部分をつまむ)

ちょっとひとこと...

暑い日が続きますね。保健室で仕事をしていると、背中に日光が当たり暑くて暑くて、、、皆さん、熱中症にかかっていませんか？私は、高校を卒業した後、短期大学へ行くため大阪で一人暮らしを始めました。真夏は、和歌山よりもはるかに暑く、初めて熱中症にかかりました。熱は38℃以上で、頭痛がひどく立って歩くこともできず、手足が痺れているような感覚で寝たきり状態でした。電話をするのも一苦労で、病院にもいけず、氷枕をして、冷蔵庫にあったポカリスエットを飲んで寝て、苦しんで過ごしました。今思えば、結構危ない状態だったなと感じます。私のような症状がでた時は、一刻も早く、医療機関へ行くことをおすすめします。気をつけてくださいね。

