

6月

ほけんだより



衣替え 季節は夏へ向かいます

'19.6.14 横手高校保健室

先日の定期戦、野球部員はもちろん、そして全校一丸となつての応援も素晴らしかったです。お疲れ様でした。この後は、クラスマッチ、美入野祭と大きな行事が続きます。横高生の総合力をさらに発揮できる季節です。一人ひとりが持てる力を最大限発揮し、思いっきり楽しみながら盛り上げていきましょう。

天候不順が続いた5月、そして想定外のインフルエンザ流行にペースが崩れてしまった人もいます。これからは急激な暑さに備え、体力を落とさないようにコンディションを整えて過ごしましょう。

熱中症の手当



6月も熱中症は発生している

手当

すぐに頸部、両脇の下、足の付け根をアイスパックや保冷剤で冷やす。補水可能ならゆっくり少しずつスポーツドリンクや氷を口に含ませる。

まず**活動を中止** 涼しい場所へ移動!

エアコンの入る空間がBEST

□自力補水出来る場合は安静+休養で経過観察を続ける。

□嘔吐している、けいれんがある、躊躇せず即受診がBEST

□さらに万が一意識がない場合は、119番で救急車を要請するのがBEST

□汗が大量に出ます。タオルは多めに準備を

□嘔吐することも…ビニール袋も準備で万全

補水は無理強
いせず!ちょ
っとずつ

知識と
意識で
変わる

~暑さに負けないカラダの準備を進めよう~



☆朝食をきちんと食べる(味噌汁やスープなどで塩分摂取)

☆睡眠不足は敵 出来るだけ質の良い睡眠を

☆水分はこまめにとる習慣をつける&そのためにボトルなどの準備を忘れずに

☆運動時は通気性の良いものを着る&汗拭きタオルは必須アイテム

☆尿量に気をつける(=トイレに行く回数が極端に減っているのは不調のサイン) 排尿で体温は下がる。尿量が減っているときは意識して、水分補給をしよう。

☆貧血傾向の人は必要に応じた治療を(貧血の人は熱中症になりやすい、食事が大事)

☆気温に合わせた下着着用 下着は着ける方が汗を吸い取り体感温度が下がり快適、かつ衛生的。



検診のお知らせ

尿検査 6/18

残り8人の提出をお
待ちしています!!

SC 来校日



6/17 (月) 7/8 (月) 14:00~18:00

☆予約は6/14(金)まで☆保健室へ

保護者の方も
ご利用可能で
す。予約はお電
話で早めに

眼科検診結果より学校医山田 桂先生のアドバイス

CL



の話

今年の健康診断ではコンタクトレンズ使用者の問診で訴えが目立ちました。コンタクトレンズ装用がうまくいってれば、見えにくい、ぼやける・翳む、眼脂が出る、ごろごろする、痒い、涙目になる、などの症状はないのが当たり前、症状があればその時点で問題です。コンタクトレンズは痛みなどの症状を隠すので、診察室での検査でなければ診断できないトラブルも沢山あり、知らぬ間に重症化して後遺症を残すこともよくあります。いつもと違うと感じたらまずコンタクトレンズを外し、翌日も症状が続くなら眼科専門医の診察を受けて下さい。



横高生データ 矯正しているは全校の63.4%、うちコンタクトレンズ使用者は76%を占めています。検診前問診票の記入では、コンタクトレンズ使用者の不調が多いという心配な傾向がありました。上記の山田先生の助言を参考にしてください。また低視力者には、眼科医の検査をお勧めしています。計画的に受診をお願いします。

図1 ら眼の生徒の視力

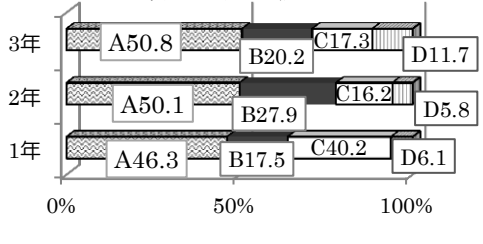
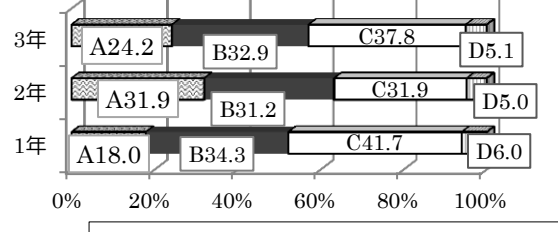


図2 矯正している生徒の視力



A:1.0以上 B:0.7以上 1.0未満 C:0.3以上 0.7未満 D:0.3未満

コンタクトレンズ=高度医療機器

高校入学後CLを使い始める人が多いようです。時間経過と共に、清潔に扱わなかったり、慣れると面倒で装用期限を守らなかったり、ケアをおろそかにしたりしていませんか？症状があっても「まあ大丈夫だろう」と素人判断をいませんか？それはとても心配です。最近はドラッグストアでCL用の目薬コーナーも充実しています。けれども症状のある人はまずCLをお休みして眼をいたわりましょう。それでも改善しなければ必ず眼科医を受診してください。

また、通販や量販店でカラーCLも簡単に入手出来ますが、品質が保証されない粗悪品も沢山あるようです。慎重に！自分の眼は一生使うものです。あなたのCL生活もう一度見直して、正しいケアをしていきましょう。



保健室では

CLユーザーの症例は右のとおり→保健室での対応には限りがあります。目薬をさす程度。そして、念のため眼科受診を勧めます！

- *突然ズレて、外れた
- *目をこすったら中で破けた
- *眼の中で折れ曲がって、まぶたの奥に入った
- *眼に傷がついたようで涙が止まらない

文中のCL

=コンタクトレンズ