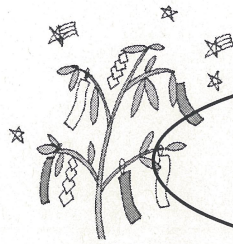


# 江工保健部便り

2019/7/3 NO. 4  
江津工業高等学校 保健部



スクールカウンセラー来校日

7月8日(月) 22日(月)

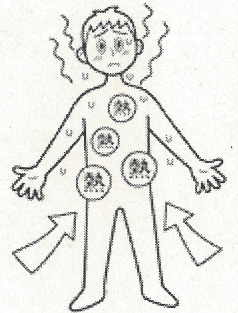
\* 6月26日に例年より遅い梅雨入りをしました。

しばらくは蒸し暑い日が続きます。学校では期末試験中より教室のエアコンの使用が始まりました。人によってはエアコンが寒いと感じる場合もあります。長袖カッターシャツやアンダーウェアで調整をしましょう。

\* 明日は球技大会です。球技大会を楽しみにしている人も多いことでしょう。スポーツでテスト期間中の運動不足とストレスを発散することも必要ですが、大きな大会を控えている生徒さんもあります。ケガをしないよう気をつけてください。

\* また、暑くなると気をつけなければならないのが、**熱中症**

です。明日の球技大会ではPTAから飲み物の提供もありますが、マイボトルに飲み物を多く準備し、運動する前、運動中、応援中にはこまめに水分補給をしましょう。



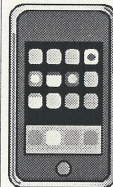
\* 「急性内斜視」<sup>きゅうせいないしゃし</sup> 「外耳道真菌症」<sup>がいじどうしんきんしょう</sup> という病気を聞いたことがありますか？

最近、スマホが関係している病気ということで、新聞やテレビで取り上げられていました。



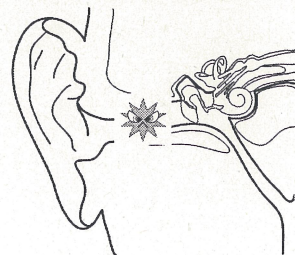
急性内斜視とは、短期間の間に片方の目の瞳が内側に寄って、左右の目の視線がずれ、物が二重に見えるようになる、目の病気です。スマホの長時間使用が原因の可能性があるとわれています。

スマホの画面から距離を置く、連続で見続けないなどが予防になります。



「外耳道」とは耳の入り口から鼓膜までの部位(耳かきをするところ)、「真菌症」とはカビが原因の病気のことをいいます。

イヤホンや耳栓を長時間耳に入れると、耳の中が高温多湿になり、カビが生えてしまうことがあるそうです。かゆくなったり、痛みが出たり、聞こえが悪くなる場合もあるそうです。長時間のイヤホン使用を控え、1時間に1回は外して耳を休めましょう。





# 夏が来る前から 熱中症は発生しています!

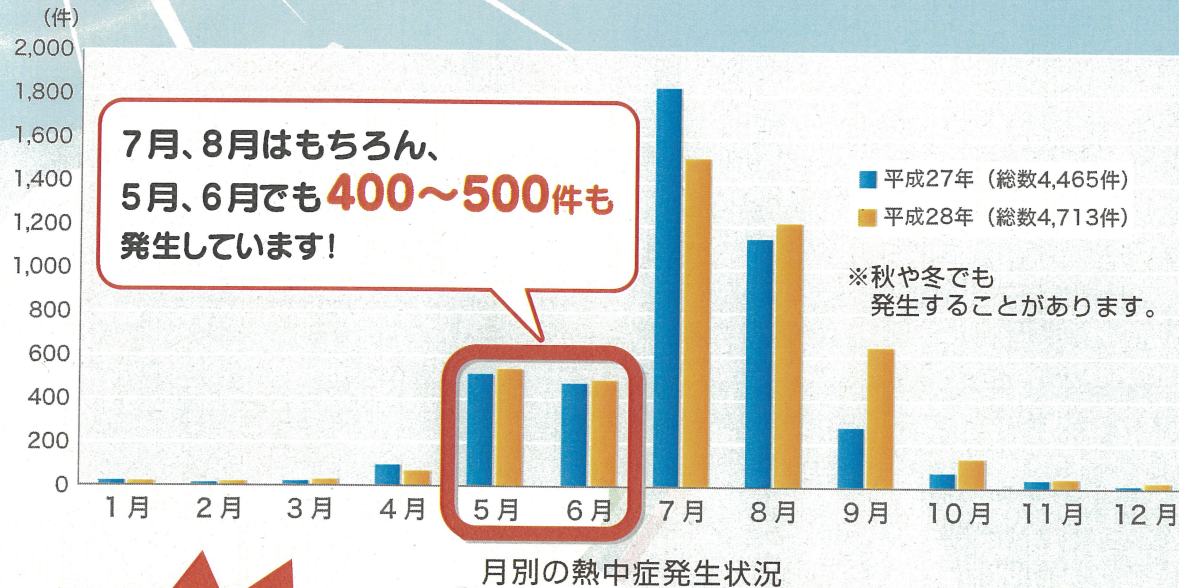
急に気温や湿度が上がった時など

## 熱中症予防の原則

- ① 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う。
- ② 暑さに徐々に慣らす。
- ③ 個人の条件を考慮する(暑さに弱い、体力が低い、肥満傾向など)。暑さの感じ方は人それぞれ異なる。
- ④ 服装に気をつける。
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする。

もし、まわりに体調が悪そうな人がいたら...

- ① 涼しい場所へ移動させる。
- ② 水分を補給させる。
- ③ 衣服をゆるめ、体を冷やす。



7月、8月はもちろん、5月、6月でも**400~500件も**発生しています!

**死亡事故も起きています!**

6月の野球部の練習で、本生徒は100mダッシュで足がだったので休憩した。その後、顧問が体調を確認してから、残りの10mダッシュを再開した。生徒は足がもつれるようになり、部員に抱えられてうつぶせに倒れ込んだ。救急車に収容、病院に搬送後、ICUの治療を行ったが、約1カ月後に死亡した。

(発生月：6月 高2・男子)

「学校の管理下の災害[平成29年版]」より

頸部や脇の下、足の付け根などを冷やしましょう!



症状が改善しない場合は119番通報しよう!