

# 保健だより

H27・7月 吉田高校 保健室

## 吉高生の体格は

今年の身体計測の結果です。(全国平均は平成26年度のもので)



		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm)	本校	167.6↓	168.9↓	169.7↓	157.3↑	155.8↓	157.2↓
	全国	168.3	169.8	170.7	157.0	157.6	157.9
体重 (kg)	本校	60.4↑	61.4↑	64.5↑	50.8↓	51.0↓	53.4↑
	全国	58.9	60.7	62.6	51.4	52.4	52.9
座高 (cm)	本校	90.8↑	91.6↑	91.6↓	85.5↑	85.4↓	85.6↓
	全国	90.4	91.4	92.0	85.4	85.7	85.9

矢印は全国平均との比較です。

17歳(高校3年生)を、親の世代(30年前)、祖父母の世代(55年前)と比較すると?

	平均身長		平均体重		平均座高		平均身長- 平均座高	
	男	女	男	女	男	女	男	女
祖父母世代 (S16年度生まれ・72歳)	164.5	153.6	55.9	50.4	89.8	84.7	74.7	68.9
親の世代 (S41年度生まれ・47歳)	170.2	157.6	61.5	52.7	90.8	85.1	79.4	72.5
子世代(H8年度生まれ)	170.7	157.9	62.6	52.9	92.0	85.9	78.7	72.0

親の世代とは大きな差はありませんが、祖父母世代とは大きな差がありますね。



## 治療は早めに！ 計画的に治療や検査を受けましょう

定期健康診断の結果、治療や検査の必要な人には「治療勧告書」をお渡ししました。

勉強やクラブ活動などで「時間がない」のではなく、計画的に「時間を作って」夏休み中に治療や検査が終了できるようにしてください。夏休みが明けると、学校生活に支障が出てしまいがちです。

また、夏休み明けには「強歩大会」があります。自分の身体のメンテナンスをこの夏休み中にしましょう。



## デング熱 一蚊の予防対策をしっかりと



昨年の夏に、東京都心の公園で約70年振りに国内の感染が確認され、流行したデング熱ですが、蚊の増える夏を迎え、感染から身を守るにはどうしたらよいのか、対策を考えましょう。

### ○デング熱の症状

感染すると3~7日ほどで突然の高熱、発しんや関節痛、筋肉痛があらわれますが、ほとんどは1週間くらいで回復します。症状には個人差があり、感染しても発症しない人もいますが、まれに重症になることがあります。

### ○ヒトからヒトへ 直接の感染はない

デング熱は、特定の蚊がウイルス感染したヒトの血を吸い、蚊の体内でウイルスが増えて、その蚊が別のヒトの血を吸うことで感染が広がります。ヒトからヒトへ直接感染する病気ではありません。

### ○デング熱の予防

デング熱にはワクチンもないので、最大の予防方法は蚊に刺されないことです。屋外で過ごすときには、蚊取り線香や虫除けスプレーを使用する、服装は長袖等でガードするなど、対策を忘れないようにしましょう。

生活環境で蚊の発生しそうな場所(庭の鉢植えの皿、花瓶、水たまり、古タイヤや空き缶など)の掃除も大切です。

## 保護者の皆様へ

学校における色覚検査は、平成15年度から定期健康診断において必須項目ではなくなっていますが、学校内で必要に応じて色覚検査を行うことは認められています。

お子さんが授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことも大切なことです。

希望者には色覚検査を行うことができます。詳しいことは、保健室へご相談ください。

この夏も暑い夏休みになりそうです。夏休み明けには、「富士登山強歩大会」が9月8日に予定されています。夏休み中も規則正しい生活を送り、生活リズムを乱さないように、お子さんの健康管理をお願いいたします。

裏面は 夏に注意したい「熱中症の予防と対応」についてです。

# 熱中症事故を防ぐために

学校での熱中症事故は、大半が体育・スポーツ活動により発生しています。まず、活動（練習や試合）前には健康自己チェック表で健康状態を確認し、活動中に具合が悪くなったなら、すぐ運動を中止し、体を冷やすなどの対応をしよう！

## 活動前の健康自己チェック表 (○×で回答)

寝れていない。
朝食をきちんと食べた。
今、熱がない。
今、頭痛はない。
今、胸痛・息苦しさはない。
今、腹痛はない。
今、手・足（関節を含む）に痛みはない。
今、その他の体に痛みはない。
現在、けがや病気で病院にかかっていない。

「体育活動における熱中症予防 調査研究報告書」より

野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道など幅広い種目（屋内外）で発生しています。



「×」が1つでもあれば、がまんしないで先生などに伝えよう！

## 熱中症を疑う症状

- ★ 手足や腰部のけいれん(つる)と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ★ (突然)座り込む・立ち上がれない

ランニング中、ダッシュの繰り返しなどで多く発生しています。



思い当たることがあれば、すぐに運動を中止し、周囲の人に知らせよう！



## ～熱中症での死亡事例～

野球部の練習で、本生徒は100mダッシュで足がつかったので休憩した。その後、顧問が体調を確認してから、残りの100m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む。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。(高2・男子)

剣道部の練習で、午前9時から体操・素振り・足さばきなどをし、水分補給および休憩(30分)を行った。練習を再開し、面打ち・切り返し・打ち込みなどが行われた。後半の練習は被災本生徒が倒れるまで水分の補給や十分な休憩を行うことなく、約1時間半後に倒れた。病院に救急搬送され治療を受けたが、同日死亡した。(高2・男子)

JSC学校事故事例検索データベースより

## 熱中症対応フロー

### 熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腰部のけいれん(つる)と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ★ 突然座り込む・立ち上がれない 等

### 質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

意識障害を確認

- ★ 応答が鈍い
- ★ 言動がおかしい
- ★ 意識がない 等

119番通報 応急手当



★ 涼しい場所へ避難 ★ 衣服をゆるめて湿らせる

### 水分塩分を補給する

- 水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液など)を補給する
- 熱けいれんの場合は生理食塩水(0.9%)などの濃いめの食塩水を補給する



水分摂取ができるか確認

### 脱衣と冷却

※迅速に体温を下げる事ができれば、救命率は上がる。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

- ★ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。



### One Point

氷やアイスバックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのもよい！

経過観察

病院へ！

整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送する。  
体を冷やししながら、設備や治療スタッフが