

夏休み 健康リテラシー健康管理 → 自己管理

健康は、自分で積極的に努力して手に入れるもの

健康診断

内科、耳鼻科、眼科、耳鼻科の異常の有無を年に一回、専門医が診ることで、疾病や異常の早期発見に役立ちます。

身体測定

身長や体重を昨年と比べ健康管理に役立てています。しかし、異常の有無を早期に発見するには、毎日の測定が一番です。例えば、毎朝起床時に体重を計ると疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動の前後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下しますので、運動による体重減少が2%をこえないように水分を補給しましょう。

体温測定

今年から健康診断の一環として本校独自で実施しております。毎日測定すること、また、様々な時間帯に測定することで、自分の特徴がわかってきます。時間帯により異なる体温、運動の前後で異なる体温等。体調が悪くない時の特徴を知っておくことはとても大切なことです。例えば、熱がいつもより低い時や高い時、数日前の自分の行動を思い起こすことを続けていると、体温に異常をきたすと思われる行動がわかってきます。わかれば、『その行動を除外する』という自己管理が可能になります。

自己管理

生涯続けるものです。在学中は、学校が健康管理の手伝いをしています。社会に出てからは、自分の健康を管理するのは自分自身です。一生涯、自己管理を続けられるように、

まず、身近で手軽に行える健康習慣を身につけることから始めてみてください。

今日、持ってますか ? ハンカチ! ティッシュ! 体温計!!

「失って初めて"健康のありがたみ"に気付いた」という声をよく耳にしますが、自分の健康を保持・増進するには、健康に対する意識が大切です。一年に一回の健康診断を受けること、検査や治療が必要になった場合は速やかに対処すること等は基より、毎日、小さなことだけど誰でも簡単にできる「各自でハンカチやティッシュを持ち歩く」習慣を身に着けることも、意識の向上につながります。

「ハンカチやティッシュを持ち歩く習慣」と同様に「体温計を携帯する習慣」を

自分で、積極的に、努力して、手に入れましょう!

浦学ではなぜ口で測るの?

体温測定には、口腔温、直腸温、腋窩温があります

日本ではわきの下で測定するのが一般的ですが、

70%の人が、わきの下で体温を測る際、正確に測定できていないという調査結果が出ました。

わきの下で測る場合、気温に影響されやすいため、<u>わきの下を10分以上閉じていなくてはなりません</u>。 また、じっと同じ姿勢でいなくてはならないので、正確に測るのはとても難しいです。

しかし、口中(舌下)は外の気温に影響されないため、体温測定に最も適した場所です。 口腔温(口の中)が腋窩温(腋の下)より再現性があり適していると言われています。 また、外国では口で測定するのが一般的です。

口中での正しい測定の仕方★舌の下

★保健室利用時も、この方法で体温測定を行っています。

1.舌の裏の奥にあるスジの、すぐ横に体温計の先端をあてます。(舌下のいちばん奥にある舌小帯の両側が正しい位置です。)ここに体温計の先端があたるようにして差し入れ、口をしっかり閉じます。

2.実測するため、約5分しつかり口を閉じます。

※途中で話したり、口を開けてしまうと、正確に測定できません。



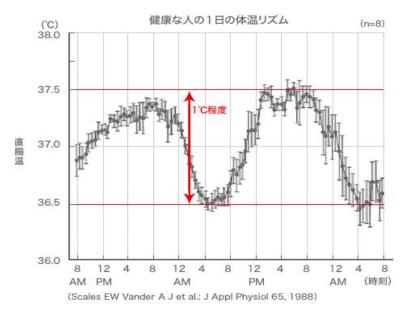
体温は時間によって変化します

体温は1日中一定ということはなく、つねに変動 しています。

活動する日中に高く、睡眠をとる夜に低くなります。 このリズムは「概日(がいじつ)リズム」といって、 朝起きて、夜眠るヒトの生活に連動しています。 細かくみると、早朝4時前後に最低となった体温は 上昇し始め、昼頃から夕方まで高く維持された後、 夜になって下がり始めます。

1日の体温の変動幅は、1℃程度とされます。





		症状	犬	対 処						
1 学期		体調不良	けが	授業出席	保健室休養	病院搬送	早退			
		434	293	392	219	24	68			
	1日平均(人)	6.1	4.1	5.5	3.0	0.3	0.9			

体育の授業中のけがが 198 人でした。これは、けが全体に対して約 69%と、かなり多い割合です。十分な準備運動と、注意事項を守って、けがをせず体育の授業ができるようにしましょう。

☆平成25年度1学期 学校管理下の傷病の保険手続き状況(人数) 2013/7/10現在

1	授	業中	休み時間	部》	舌動中	登下	校中	学校	中学校	
持	体 育	他	放課後	運動部	文化部	自転車	他	行事	継続	
曹	16	1	1	16	1	4	0	3	2	

けがをして通院した人、保険の手続きを取りましょう。学校保険の手続きは時間がかかります ので、通院の報告、書類の提出は、お早めに保健室へお願いします。

☆平成 25 年度 1 学期 学校感染症による出席停止について 2013/7/10 現在

- ・ウイルス性胃腸炎:16名・ウイルス性胃腸炎の予防の基本は流水・石鹸による手洗いです。排泄後、食事の前、外出後にはきちんと手を洗う習慣をつけましょう。
- ・インフルエンザ:6名⇒ インフルエンザは通年罹患する感染症です。38℃以上の発熱、 悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感が急速に出現するのが特徴です。症状が当ては まったら受診しましょう。
- ・溶連菌感染症:6名 ⇒ 溶連菌感染症は、細菌による感染症の総称です。主な症状は発熱、咳、強いのどの痛みです。感染経路は飛沫感染です。外出後・食事前の手洗いうがいを心がけ、外が暑くても換気をきちんと行い、予防しましょう。
- ・マイコプラズマ感染症:1名⇒ マイコプラズマ感染症の症状は、発熱、咳などの風邪様症状ですが、長引いて肺炎になることもあります。風邪が長引いてると感じたら、必ず受診するようにしましょう。

*1:日本経済新聞オンライン http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0904J_Z00C13A7CR8000/

☆平成 25 年度 定期健康診断結果(体位の平均と眼・歯・耳鼻科の有所見)

性	学	受診	身長	体重	座高	視力	眼	歯 科				耳 鼻 科				
別	年	人数	cm	kg	cm	0.7 未満	科	う歯	歯列	歯垢	歯肉	他	耳	鼻	咽喉	他
	1	447	168.3	59.3	90.7	105	1	104	77	169	141	2	23	35	0	0
男	2	400	170.3	61.5	91.4	64	0	85	110	177	150	1	25	11	9	1
	3	406	171.2	63.5	92.1	57	0	100	127	185	165	0	21	13	6	1
	1	361	156.8	52.1	84.5	66	0	57	69	100	71	0	14	13	1	1
女	2	392	157.9	54.0	85.7	100	1	112	135	180	129	1	10	1	3	0
	3	377	157.9	54.0	85.8	92	1	125	150	191	152	0	9	2	3	0

6月に配布した健康診断結果の確認は済んでいますか?夏休みは治療や受診のよいチャンスです。「要検査」「要治療」がある人は、夏休み中に受診して下さい。

ヘルパンギーナ

高熱(39℃以上)と咽頭の水疱(すいほう)を特徴とし、6月下旬から8月にかけて流行するウイルス感染症です。いわゆる「夏かぜ」といわれる感染症です。

原因のウイルスは複数あるため、繰り返し罹患する場合があります。

*潜伏期間:2~4日

*感染経路:咽頭分泌物による飛沫感染、便による経口感染

症状が治まっても 2~3 週間は便からウイルスが排出されることがあります。

自分が感染しないために、人に感染させないために、

排泄後・食事前の手洗いは確実に行いましょう。

*症状:突然の高熱(39℃以上)、口内炎・口腔内の水泡、咽頭炎、関節痛

*治療:ヘルパンギーナには特効薬がないため、高熱や咽頭痛に対して解熱鎮痛剤を投与する など対症療法が中心になります。口腔内の炎症・咽頭炎により飲み込む時の痛みが強い、 高熱による発汗などの要因により脱水状態になりやすい病気です。こまめな水分補給を

心がけることが大切です。

エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群(旅行者血栓症)は、航空機以外でも、長距離バス・長距離列車・長距離船舶や、観劇・パソコン作業などで、<u>長時間一定の姿勢を続けている</u>と同様の危険があります。血栓(血のかたまり)ができ、それが肺、脳、心臓などの血管を詰まらせてしまい、突然死を引き起こすこともあります。

*症状:初期:大腿から下の脚に発赤、痛み等

→足に血栓が血管内にできている可能性があり、急いで受診する必要があります。

・血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、危険な状態になります。

*こんな人は要注意

肥満傾向の人、糖尿病の人、背の低い人、40歳以上の女性、喫煙者、下肢静脈瘤がある人 血がどろどろになりやすいため、エコノミークラス症候群をおこしやすいといわれています。 当てはまる人は、注意するようにしましょう。

*予防:1. 適切な水分摂取

1時間に100mlの目安で、水分を取るようにする。

カフェインを多く含む飲み物(コーヒー・紅茶など)は利尿作用があるため水分摂取には向いていません。水やスポーツドリンクを摂るようにしましょう。

- 2. 適度な運動:2時間に1度の目安で、足首を回す、マッサージをする。 トイレに立った時、屈伸運動をする。
- 3. 血流を妨げない:足を組まない。締め付けている衣服を緩める。
- 4. 海外旅行、航空機の座席は通路側に:

長時間座位による下肢の血液循環悪化を回避するには、

航空機での移動中にもトイレに立ったり、

飲料を飲んで水分補給をする必要があります。

そのためには、トイレに立ちやすい通路側の座席を指定するのがオススメです。

*旅行後にも体の調子に注意!

エコノミークラス症候群は、旅行後1週間以内に起きる場合も多くあります。

症状は足の腫れ、むくみ、痛みです。筋肉痛と放置せず、速やかに受診しましょう。