



8月



# 健康だより



## 保健管理センターからのお知らせ

### ◆夏季休業は健康管理に努めましょう◆

今年は、全国的に酷暑で、暦の上では立秋を過ぎましたが、まだ残暑が予想されます。気温の変化に気を付け、熱中症、夏風邪に気を付けて、実りのある夏休みをお過ごしください。

また、日頃から悩みがあったり、体調がすぐれない、など誰かに話を聞いてほしいと感じている方はぜひこの夏季休業を利用し、お話しをしにきませんか。

### ◆健康診断◆

4月～5月にかけて健康診断を実施しました。(受診率87.2%)

未受診のお知らせが届いた方は、指示に従って、外部の病院で健康診断を受けるか問診票を提出してください。

再検査項目のある方には、お知らせをしましたが、まだ再検査を受けていない方は、保健管理センターまでお越しください。

夏休みの間に、必要な検査や治療を終わらせましょう。

### ◆目のケアは慎重に…◆

魅力的な瞳でいたいな…

10代の目やその周辺の皮膚は特にデリケート。おしゃれによるトラブルが起こりやすいのです。

#### ◆アイメイク

まつげの間を埋めるようにアイラインを引いたり、まぶたのキワの粘膜にアイシャドーを塗ると、まぶたの縁にある分泌腺をふさいでドライアイを引き起こすことがあります。また、目の周辺の皮膚炎などの危険も。



#### ◆カラーコンタクトレンズ

眼科を受診せずにネットで購入したり、決められた使用期間を守らなかったり、レンズをケアしなかったり…カラコンの誤った使い方から眼障害が多く起こっています。角膜に傷がついたまま使い続けると失明の可能性も。



魅力的な瞳の基本は、目の健康。それでもおしゃれを優先しますか？

★健康診断の結果でも、視力に合っていないメガネやコンタクトを利用している人が多数おりました。せっかく矯正するので、きちんと定期的に眼科受診をして、自分に合ったメガネ・コンタクトを装着しましょう。

## ◆水の事故に注意しましょう◆

### 海や川に転落したら合言葉は“UITEMATE”

**自分**が  
転落した時

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出ていると、呼吸ができます。



**誰か**が  
転落した時

飛び込んでダメ。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。



## ◆熱中症に注意◆

総務省消防庁によると今年の熱中症の搬送患者は7万8千人を超え、既に昨年の累計人数5万3千人を超えています。熱中症の正しい知識と処置を身に着け、自分と周りの人にも無理をせず・させず、健康管理に努めましょう。

### 熱中症の症状



立ちくらみ



こむら返り



頭痛



吐き気、嘔吐



倦怠感、虚脱感



けいれん



高体温

### 対策



ゆとりのある  
風通しの良い服装



水分補給



帽子をかぶる



黒っぽい服は  
熱を集めやすい  
ので避ける



日かげや涼しい  
場所で休憩する



体調が悪い時  
は運動を控える

### 応急処置

- 熱中症のような症状が生じた場合は、
1. 日かげ、冷房の効いた部屋で横になる
  2. 経口補水液で水分・塩分を補給する
  3. 脇・脚の付け根、首を冷やす
  4. 意識がない場合、判断に迷う場合は、即、救急車を呼ぶ