

保健室だより ~7月号~



大阪府立茨木西高等学校 保健室 2013. 7. 19

いよいよ夏休みが始まります。夏休みの計画はもう立っていますか？休み中は生活のリズムがくずれやすくなります。朝寝坊、夜ふかしのリズムに慣れてしまうと、もとの生活リズムに戻すのは大変です。充実した夏休みだったと笑顔で言えるよう、規則正しく、また計画的に過ごしましょう。

~~熱中症に気をつけよう！~~

●熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、様々な障害を引き起こします。

●こんな症状は危険信号！

- 軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- 中：頭痛、吐き気、体に力が入らない
- 重：けいれん、まっすぐに歩けない、呼びかけても返事がない

こんな時はすぐに救急車！

自力で水分をとれない時や
呼びかけに答えられない場合

●熱中症かも！？と思ったら

- ①日かげやクーラーのきいた部屋などの涼しい場所に移動する
- ②身体を冷やす（首やわきの下、足の付け根を氷で冷やす）
- ③水分や塩分を補給する（0.1%~0.2%の食塩水がベスト）

●熱中症を予防するために

- ・スポーツドリンクなど、こまめに水分補給をする。
- ・運動時は30分に1回程度の休憩をとりましょう。
- ・睡眠時間を十分にとり、体調が悪い時は無理をしない。
- ・汗を吸いやすく、通気性の良い服装を選ぶ。



薬物講演会を行いました

7月11日(木) 3、4限 視聴覚教室にて

本校の学校薬剤師の阪本先生に来ていただき、1年生を対象に薬物講演会を行いました。薬物なんて自分には関係ないと思っている人もいます。しかし、これから先の自分の人生や、自分の周りの大事な人を薬物の危険性から守るために、薬物について正しい知識を持つことは大切なことです。

◆違法ドラッグって、どういうもの？

最近、脱法ハーブや脱法アロマと呼ばれて販売されている「違法ドラッグ」（脱法ドラッグ）による事件のニュースが世間をにぎわしています。違法ドラッグは、「合法」と称していても、規制薬物と似た成分が含まれており、大麻や覚醒剤と同様に、吸引すると脳や体に悪影響を及ぼして、意識障害や嘔吐、錯乱、死亡する場合があります。

◆違法ドラッグは「買わない」「使わない」「かわらない」！

違法ドラッグは、店頭や自動販売機、インターネットで簡単に入手でき、お香やハーブなどと呼んで抵抗感をなくしていることなどから、軽い気持ちで手を出す人が少なくありません。違法ドラッグを乱用するうちに、さらに強い刺激を求めて、覚醒剤などの薬物に手を出してしまうケースもあります。このことから、違法ドラッグは、薬物乱用への入り口となる「ゲートウェイドラッグ」とも言われています。

販売されている違法ドラッグ 他にも「芳香剤」「バスソルト」などと称して販売されています。



お香、ハーブとして
販売されている例



ビデオクリナーとして
販売されている例



アロマオイルとして
販売されている例