

今月の健康目標

健康診断の結果から自分の身体をみつめよう・歯を大切にしよう

6月はみなさんも知っている「梅雨」の季節です。じめじめと蒸し暑い日、ひんやりと肌寒い日、真夏のような暑い日と、気温が変化し体調をくずしやすくなります。睡眠や食事をしっかりとりましょう！

12日(金)の体育祭に向けて体調を整え、けがのないようにし、また、熱中症にも注意してください。

今月の保健行事
6月29日(月)
夏期活動前健康相談
* 健康相談前に健康調査を行います。



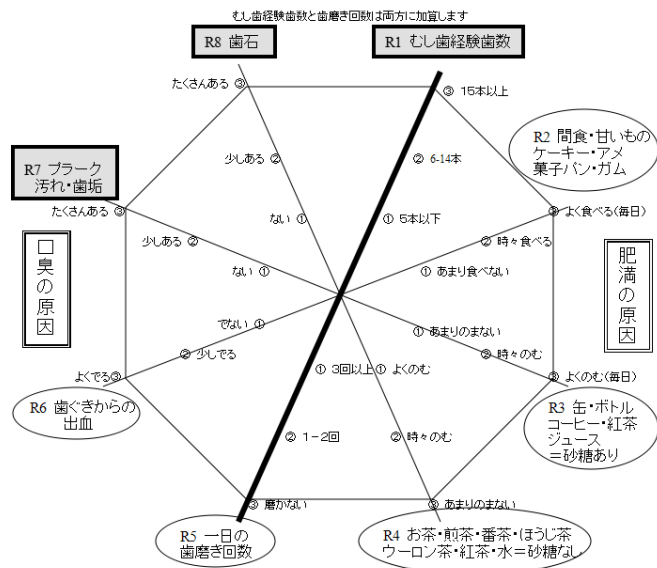
☆健康診断結果のお知らせが届きましたか☆
健康診断の「受診をすすめるお知らせ」を受け取ったら
すみやかに医療機関へ！

リスクレーダー
チャート
(図1)

… 健康診断を終えて …

(学校歯科医 陳 正和先生からのメッセージ)

- 今年度は、去年の検診で受診をすすめられた生徒は、ほとんど治療されていましたが、中には数年も、むし歯の治療を放置している生徒もいました。
- むし歯は治療されていても、歯ぐきが腫れている生徒もたくさんいました。歯ぐきのケアも続けていってください。
- ひどいむし歯をそのままにしておくと、ひどい場合には、かむ歯がなくなって、かめない食べ物が増えていきます。また、歯肉の腫れやむし歯を放置しておくと、そのばい菌が全身の病気にかかわることがあります。部活動や勉強で忙しくても、治療は後まわしにしないで受診してください。
- リスクレーダーチャートで、日々の生活や食事の習慣を見直して、お口の健康を維持しましょう。



4月の歯科検診では、「むし歯」や「歯の表面が白っぽいむし歯のはじまり」や「歯肉の状態」や「噛み合わせの状態」などを検査しました。日本歯科医師会では『80歳で20歯本の歯を残そう！ ハチマル(80)ニイマル(20)運動』をスローガンに歯みがきの奨励をしています。しっかりみがく！・食事をよくかむ！で頑張りましょう。

体育祭練習や本番での注意



6月8日から午後の授業をカットして、集団演技の練習が始まります。気温が高い日の屋外での練習は「熱中症」をおこす危険が高いため、以下のことに気をつけてください。

中高合同の練習は、楽しくて一生懸命になると思いますが、体格も体力も一人ひとり違いますから、体調不良に気づいたら、無理をせず周りの人に伝えましょう。

また、心配なことや相談事があれば、遠慮せずいつでも保健室に来て話してください。

特集 熱中症



●熱中症にかかりやすいのは…

- ・体力のない子
- ・肥満の子
- ・体調が悪い子
- ・暑さになれていない子
- ・けがをしている子
- ・寝不足の子

また、性格的に引っ込み思案な子は、つらくてもがまんして言い出せないことがあります。注意してあげてください。

●熱中症の症状について

次の四つの症状を総合して、熱中症といいます。

①熱けいれん

ふくらはぎや、おなかなどの筋肉が「こむら返り」のような状態になります。

②熱失神

脳に血がまわらず「立ちくらみ」を起こします。

③熱疲労

「強くのどが渇く」「ぐったりする」「吐き気・嘔吐」「目が回る」「気を失う」などの症状があります。

④熱射病

「呼びかけに対する反応がおかしい、または答えない」「手が震える」「まっすぐに歩けない」「手足が動かない」など、危機的な状態です。

●熱中症かなと思ったら

すぐに応急手当てをしてください。

①涼しい場所へ連れていく

風通しの良い場所か、クーラーがきいている室内へ連れていってください。

②服を脱がせる、からだを冷やす

服を脱がせて、熱を発散させます。また、氷などで首の後ろや脇の下を冷やしてください。

③水分・塩分の補給

意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどを飲ませてください。意識がもうろうとしていたり、吐き気がある場合には、安易に水分を与えてはいけません。

※これはあくまでも応急手当てです。危険だと感じたら、すぐに救急車を呼びましょう。

もしもケガをしたら…

すり傷

傷口を水で洗い流しましょう。

ねんざや打ち身

無理に動かさず、すぐに水や氷で冷やしましょう。

