

保健だより



令和3年6月
足羽中学校 保健室

6月になりました。梅雨が明けると暑い日が続き、熱中症が心配になります。今回は熱中症予防について記載しました。しっかり読んで対策を実践してみてください。一人一人の予防しようとする意識がとても大切です。命に関わる危険もあることを忘れないでください。また、周りに具合の悪い人がいたら声をかけてあげましょう。その優しさで多くの人が救われます。



6月の保健行事

○8日(火)…歯科検診 13時30分～ 2年生

- ※給食後に歯みがきをします。歯ブラシを忘れずに持ってきてきましょう。
- ※自分の順番が来たら、検診票を配付します。受け取ったら記録をしてくださる歯科衛生士さんに渡しましょう。

○9日(水)…内科検診 13時15分～14時30分 2年生

- ※内科検診は半袖・半ズボンの体操服で受けます。忘れずに持ってきてきましょう。また、シャツはめくりません。
- ※この日は14時30分までとなっています。検診ができなかったクラスがあった場合は、別日に実施します。日程は決まり次第、連絡します。



熱中症対策

今年の夏もとても暑くなりそうです。熱中症は命に関わることもあります。日頃から対策をしていきましょう。ちなみに昨年度の全国の熱中症患者は6万4869人(6月～9月)で、そのうち7歳～18歳未満は5253人でした。減少傾向にはありますが、毎年多くの方が救急搬送されています。日頃からできる対策を紹介します。是非実践しましょう。

日常生活での予防

- ・運動をする前と休憩時には、のどが渇いていなくても水分補給をする。水分補給をすると、発汗して体温調節ができます。
- ・規則正しい生活をし、体調を整える。朝ご飯に味噌汁などの塩分が含まれた物を摂取すると良いです。
- ・寝るときに冷房の温度を下げすぎないように注意する。
- ・息苦しさを感したら周りの人との間隔を空けてマスクを外す。(運動時は外す)
- ・風通しの良い服装をしましょう。肌にぴったりしたものより、少し緩めの衣服が良いです。また、太陽熱の吸収の弱い白色がおすすめです。
- ・体を暑さに慣らすために、軽い運動をする。急に暑くなると体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。
- ・下痢、発熱、疲労等の体調が良くない時は熱中症になりやすいため、無理をしない。

ちなみに…

- 冷たい水は深部体温を下げる効果があり、また胃にとどまる時間が短く水を吸収する器官である小腸に速やかに移動するため、おすすめです。
- 長時間の運動で汗をたくさんかく場合は、塩分も補給しましょう。スポーツドリンクや1ℓの水に食塩を1～2g入れた食塩水などが良いです。

具合が悪くなった場合

- ・授業中でも早めに先生に言って、水分補給をし、涼しい場所で休憩する。絶対に我慢をしない!
- ・汗を拭き取り、水で濡らしたタオル等で首の後ろを冷やす。
- ・吐き気やめまいなどの症状がある場合は、すぐに保健室へ行きましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは毎日歯磨きをしていますか?ただ磨くだけでなく、デンタルフロスを使用して、歯と歯の間の汚れを取ったり、あまり力を入れずに3分間、一つ一つの歯を丁寧に磨いたりすることが大切です。

また、歯科検診後に治療の紙をもらった人は、早めに受診するようにしましょう。受診後は紙を学校へ提出してください。定期的に歯医者さんで診てもらうことも、健康な歯を保つためには大切です。