

保健だより



令和5年7月14日
四谷中学校 保健室

毎日暑い日が続いています。朝から蝉の声も聞こえてきました。
そろそろ梅雨明けの発表もありそうです。梅雨が明けた後の10日位は、晴れの日が続くことが多いですが、急に暑くなるので、無理をせずに体を徐々に慣らして、楽しい夏休みを迎えてください。



3年生へ 歯の表彰をしました



【優良賞】選出基準

- ①う歯がない
- ②歯周疾患がない
- ③歯列が正しい
- ④口腔清掃が良好である

【努力賞】選出基準

- ①う歯の治療が完了している
- ②乳歯の喪失はあってもよい
- ③歯列の不正はあるが、う歯はない
- ④歯周疾患がない

	優良賞	努力賞
A組		小川 裕雅さん 針谷 一慧さん 佐假 里紗さん 村上 蒼さん 村田 麻衣さん
B組		井之上 玲雄さん 小澤 郷太郎さん 新田 桃子さん
C組	佐々木 奏さん	石原 光さん 平良 亮真さん 國部 彩乃さん 吉田 裕香さん 我妻 咲良さん

これからも、正しい歯みがきで「よい歯」や「よい歯肉」を保ち続けてください

感染対策は続けてください!!

新型コロナウイルス感染症が再び感染拡大していますが、区内の中学校では、学級閉鎖や学年閉鎖が行われています。これから迎える夏休みも、様々なところに出かけるとは思いますが、**基本的な感染防止策**（必要な場面でのマスクの着用、手洗い、三密回避、換気）の徹底を心がけましょう。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?!

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?!

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?!

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



Who? だれがなりやすいの? !?!

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

Where? どこでなりやすいの? !?!

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?!




- 暑さを避ける
帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給
のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない
疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する
風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

夏休みにあるチャンスって？



夏休みには大きなチャンスがあります！

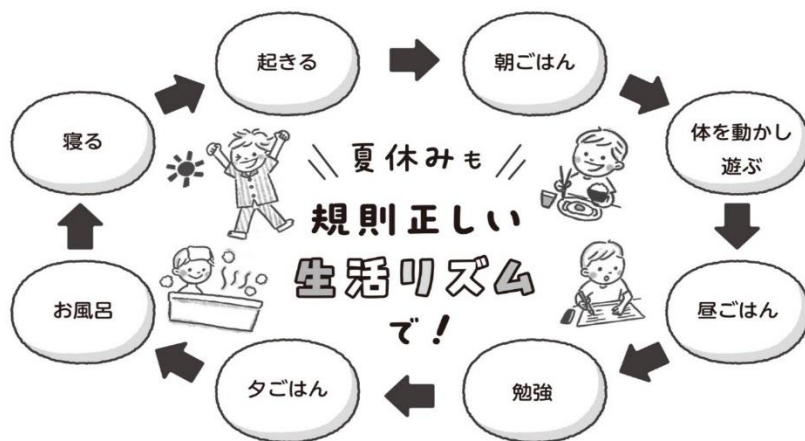
それは、
あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。



夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

ホントに清涼飲料水？

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか？ パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません！



暑いと、ついゴクゴク...

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます（ペットボトル症候群）。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水泡がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！