

ほけんだより

6月

令和5年6月
市川市立大洲中学校
保健室

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、そうかと思えば夕方頃には寒くなったり。冷房も、初めは涼しくて快適でも、冷えきってしまうこともあります。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節し、汗をかいたら着替えるようにしましょう。梅雨が明けたら、キラキラの夏はすぐそこです。

雨の日こそ



雨の日は気分もしめりがち。そんなときこそ笑顔になれる自分だけのお楽しみ、見つけておきたいですね。



?熱中症ってなに?

暑さによって体に起こる様々な異常や障害のことです。夏場は常に注意が必要です。

命にかかわることもあります。予防法を知っていれば防ぐことができます。

<熱中症の発症>

体温が上がることで、体の水分が失われることで発症します。

<原因>

- ・体が暑さに慣れていなくて、うまく汗をかけない…汗をかくことで体を冷やし体温調節します。
- ・十分な水分補給ができていない…自分のペースでのどが渴く前にこまめに飲むとよいです。
- ・バランスの良い食事(3食)をきちんととっていない…1日に必要な水分の約半分は食事から!
- ・睡眠をきちんととっていない…体の機能調節がうまくいかなくなります。
- ・体調が悪い(寝不足・風邪・下痢気味など)

<初期症状>

- ・頭が痛い
- ・めまいやほてい
- ・気が遠くなる
- ・脈が早い
- ・顔色が悪い
- ・唇のしびれ
- ・体がだるい
- ・筋肉が痛み、けいれんする

<応急処置>

- ① 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる。
- ② 水分・塩分の補給をする。
- ③ 体を冷やす。

*よくなっても運動は再開しないこと! 急に容体が悪くなる場合があります。

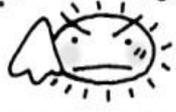


<防ぐためには>

- ① 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日には注意!
- ② 水分・塩分を適度にとって休憩しよう。
- ③ 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう
- ④ 体調が悪い時は危険! 無理をしないように、勇気をもって活動や運動を中止しよう。



6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?



本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられる体づくりの準備期間です。



体が暑さに対応していくと・・・

- 皮ふの血液量が増えやすい
- 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい

「自分の体は自分で守る」意識が大切です。規則正しい生活をして暑さに体を慣らす、こまめに水分補給をする、ご飯をしっかり食べる、日差しが強い時は帽子をかぶる。そして「いつもと調子が違うな」と思ったら無理をしないこと。自分の体調は自分が一番わかるはずですから。

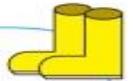
ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、体が暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすいのです!

体を暑さに慣らす簡単な方法は・・・

- ①半身浴で汗をかく
 - ②ウォーキングで汗をかく
 - ③自転車で汗をかく
- など汗をかくことです。



梅雨の季節です。足元注意!



普段は気にしないような、身の回りのこんなところ。

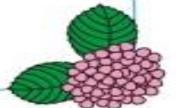
- マンホール ●道路の白線 ●歩道 ●昇降口の床 ●廊下

雨の日は、意外な大けがにつながる場合があります。例えば・・・

- 歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折。
- 階段を駆け下りようとしたらすべって頭を打った。

水たまりを避けようとして、後ろから来た自転車にぶつかりそうになった、

という話もあります。足元はもちろん、周りにも注意しましょう。



歯科検診の結果 4月に全学年、歯科検診を行った結果、歯列・咬合等の経過観察を含めて172名に通知をしました。歯肉異常はていねいな歯みがきが大切です。一度受診して、歯のみがき方を確認すると思います。

○むし歯のある生徒→15名 ○歯垢のある生徒→28名

○歯肉異常のある生徒→47名 (重複している生徒もいます)。

すでに治療の終わった生徒もいますが、まだの人は早めに歯科医院で診てもらいましょう。

今年度の健歯の大洲中代表は、3年組 ○○○○くん 3年組 ○○○○さん

7日に行われた市川市むし歯予防大会で表彰されました。

すばらしい歯をこれからも大切にしてくださいね!