

ほけんだより



R. 1. 6. 14.
東中・保健室

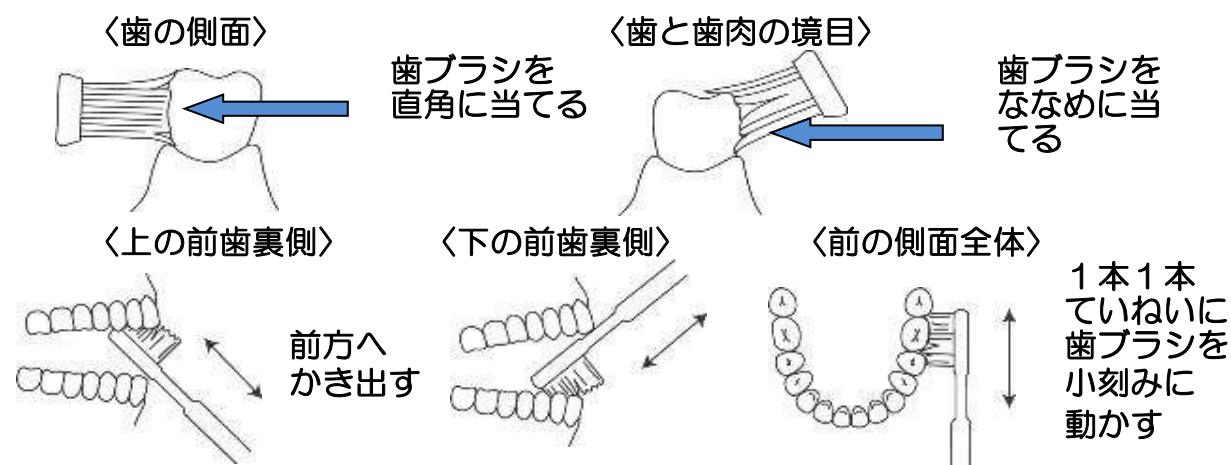
むし歯や歯肉炎を予防しましょう

◆ていねいに歯垢を落しましょう

むし歯や歯肉炎は、食後すぐに歯みがきし、歯垢をていねいに落とすことで予防ができます。1年生は、17日に保健委員から歯みがきの仕方について話がありますので、よく見て聞いてやってみましょう。

明日から歯みがきセットを持って来て、給食後にみんなで歯みがきしましょう。そして、午後に気持ちよくスタートさせましょう。

＜6月4日～10日は「歯の衛生週間」＞



むし歯は、早めに治療しましょう

歯科健診の結果、むし歯がある人は、早めに歯科医院を受診し、治療しましょう。むし歯は、ほうっておくとどんどんひどくなり、治療日数も長くなります。1学期中に治療を始めましょう。

熱中症を予防しましょう

◆暑さからからだを慣らすために、次のことをこころがけましょう

1 汗をかく機能を高める

運動部に入っている人は、こまめに汗をかいて、熱を逃がす能力が高くなっている人が多いと思います。

普段、あまり汗をかかない人は、徐々に暑さに当たって、汗をかく機能を高めましょう。

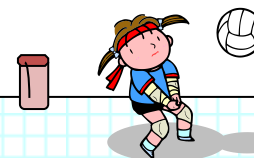
2 早寝早起き朝ごはん

睡眠を充分とって、朝ご飯をしっかり食べて体力をつけましょう。

3 運動をする

まずは短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量を増やしていきます。無理せず、調整して行い、水分補給もしましょう。

◆こんなときは、注意しましょう



- 1 気温、湿度が高いときは注意！**
暑いときには、汗が出ることにより体が冷やされます。湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなります。汗をかいていないときは、直ちに水分と塩分を補給しましょう。
- 2 急に暑くなったときは注意！**
運動する場合は、軽い運動から行い、暑さに慣れるまでからだを慣らしていきましょう。
- 3 こまめに水分補給をしましょう！**
運動で多量の汗をかいた場合は、0.1～0.2%（1リットルに1～2g）の食塩水またはスポーツドリンクで塩分と水分を補給しましょう。
- 4 服装を工夫する！**
学校では、25度以上の暑い日や蒸し暑い日は、半袖体操着で過ごしましょう。エアコンの風向きで冷える場合は、風向きや風量、設定温度をかえるなど工夫しましょう。
- 5 体調が悪いときは注意！**
発熱、かぜ、疲れ過ぎなどの時は、体温を調節する力が低下しているので、無理をしないようにしましょう。

◆熱中症の応急処置は「FIRE」

- F** **Fluid**→液体（水+塩分）を飲む。吐き気などがある場合は点滴
- I** **Ice**→体を冷やす
- R** **Rest**→運動の休止・涼しい場所で休む
- E** **Emergency**→「緊急事態」119番通報
- 意識がある場合は、スポーツドリンクなど吐いたり、意識がはっきりしないとき、からだのあちこちがつって、手足がうまく動かせないなどの場合は、直ちに救急車を呼びましょう。
 - 氷を入れたビニール袋や冷えた飲み物の缶で首筋や脇の下、足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却し、うちわや扇風機などで風を送ったり、水を吹きかけて冷やしましょう。
 - 衣服をゆるめ、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませましょう。
 - 症状がひどい場合は、119番通報（救急車要請）し、その場所、通報者の名前、患者の様子などを伝えましょう。

