ほけんだより6月

令和２年６月号　春日部市立春日部中学校　保健室

連日暑い日が続いています。これからの時期は熱中症を予防するために、水分をこまめにとる、睡眠をしっかりとる、食事をしっかりとる、などをして、暑さに備えた体づくりができるといいですね。また、梅雨の時期は雨が多くなったりじめじめしたり、気分が沈みがちになることもありますが、好きなことをしてみたり新しいことにチャレンジしてみたり、気分をリフレッシュして過ごせるといいですね。

こんな症状が出てきたら熱中症かもしれません

Ⅰ度(軽度)
- ○めまい、立ちくらみ
- ○筋肉痛、手や足がつる
- ○大量の汗

Ⅱ度(中等度)
- ○頭痛
- ○吐き気、嘔吐
- ○だるい、力が入らない

Ⅲ度(重症)
- ○意識もうろう
- ○けいれん
- ○高体温
- ○まっすぐ歩けない

熱中症手当の基本

○休憩：風通しの良い日陰や、クーラーがきいている部屋に移す。

○冷却：衣服を調節する、濡らしたタオルや氷で首や脇の下、太ももの付け根を冷やす、うちわであおいだり扇風機を使用する。

○水分補給：意識がはっきりしている場合に限り、冷たい水やスポーツドリンク、経口補水液などを飲む。

○医療機関へ：自分で水分を摂取できない場合や意識がない場合は緊急で医療機関へ搬送する。

規則正しい生活習慣で体調を整えておくことが大切！
熱中症のことを知り、一人一人が対策しよう☀

詳しくは、春中チャンネル
春中元気アップ講座
“「熱中症予防マスター」になろう”
をごらんください

6月のメディカルチェック

□つめチェック
・・・22日(月)

□歯みがきチェック
・・・30日(火)

6月の保健目標

●規則正しい生活をしよう！
- １日３食バランスのとれた食事を摂ろう
- 適度な運動をしよう
- 十分な睡眠をとろう

★夏の暑さに負けない基本的な体づくりにつながります。

生徒保健委員会

６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。毎日歯をみがくだけではなく、歯ぐきの状態も見ていますか？思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすくなり、歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。歯ぐきの状態を知るために、鏡を見てチェックしてみましょう。

歯ぐきをじっくり見てみよう！

健康な歯ぐき
色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

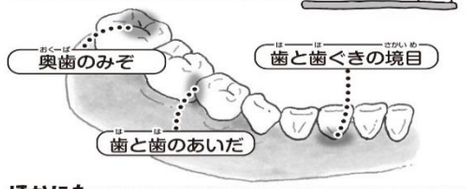
歯肉炎の歯ぐき
色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために
- 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- 定期的に歯医者さんに診てもらおう

きらなるポイントでむし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも
- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯

など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

**・・・