



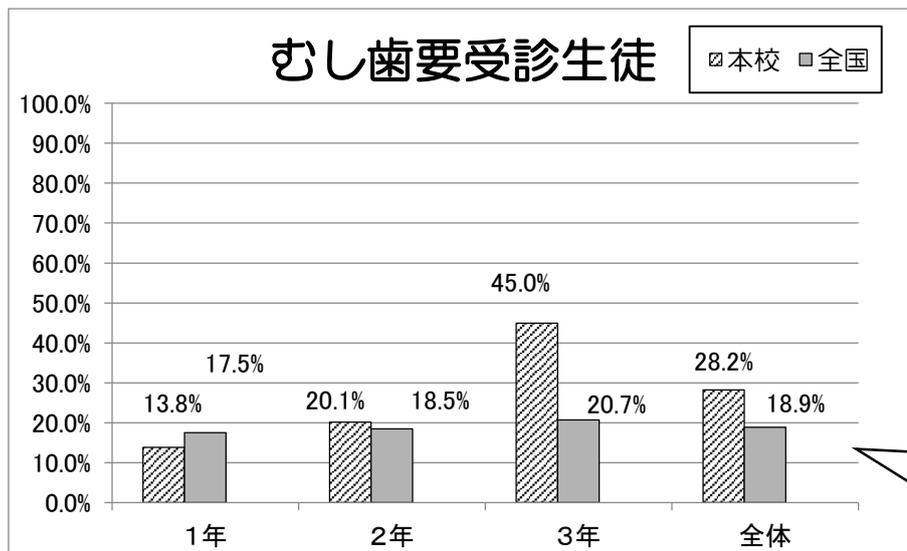
鬼怒中学校  
保健室  
平成28年6月

梅雨の季節になり、蒸し暑く感じる日も増えてきました。からっと晴れた日が恋しいこの頃ですが、みなさんは元気に過ごしていますか？3年生は修学旅行を控えています。当日を元気に迎えられるよう栄養や休養をしっかりと取り、体調管理に十分気をつけましょう。

**6月の保健目標** むし歯や歯周病の予防をしよう！



《鬼怒中生の実態》



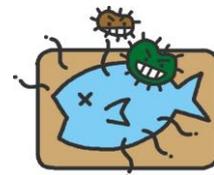
歯科検診結果から受診の必要な生徒は早めに医療機関に行きましょう。正しいみがき方で毎日歯みがきをしましょう。左のグラフは今年度のむし歯の要受診状況をグラフにしたものです。

むし歯保有者は全体で28.2%と全国と比べても多い結果になっています。むし歯がある生徒は早めに病院を受診し治療しましょう。

◎梅雨の時期の注意点◎

■ 食中毒に注意！

食事の前には石鹸でよく手を洗いましょう。食品は、消費期限をよく確認し、なるべく早く食べきることも大切です。



■ ケガや事故に注意！

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすくなりますので注意してください。雨に濡れて風邪をひかないよう雨具を毎日持参しましょう。

■ 寒暖差に注意！

蒸し暑い屋間に汗をたくさんかきますが、朝夕は気温が下がり、肌寒く感じます。下着などでうまく体温調節をしましょう。また、蒸し暑い日は熱中症にも気をつけ、こまめに水分をとるようにしましょう。

# 「熱中症」について

「熱中症」という言葉を知っていてもみなさんは熱中症にはどのような症状がみられるか知っていますか？熱中症とは、暑いところで起こる障害のことで、**熱けいれん・熱疲労・熱失神・熱射病**の4つに分けられます。

## ◎症状◎

立ちくらみ 筋肉痛 汗が止まらない めまい 頭痛 疲労感 虚脱感 吐き気 嘔吐  
意識がない 体温が高い ショック症状 おかしな言動・行動

## ◎起こりやすい日・起こりやすい人◎

- ・急に気温が上がったとき
- ・肥満傾向の人
- ・気温が高いとき
- ・暑さに慣れていない人
- ・湿度が高いとき
- ・体調の悪い人
- ・風が弱いとき



## ◎熱中症になりやすい場所◎

高温多湿で風があまりない場所は要注意！  
運動場・体育館は気を付けましょう。

## ◎熱中症の危険信号◎

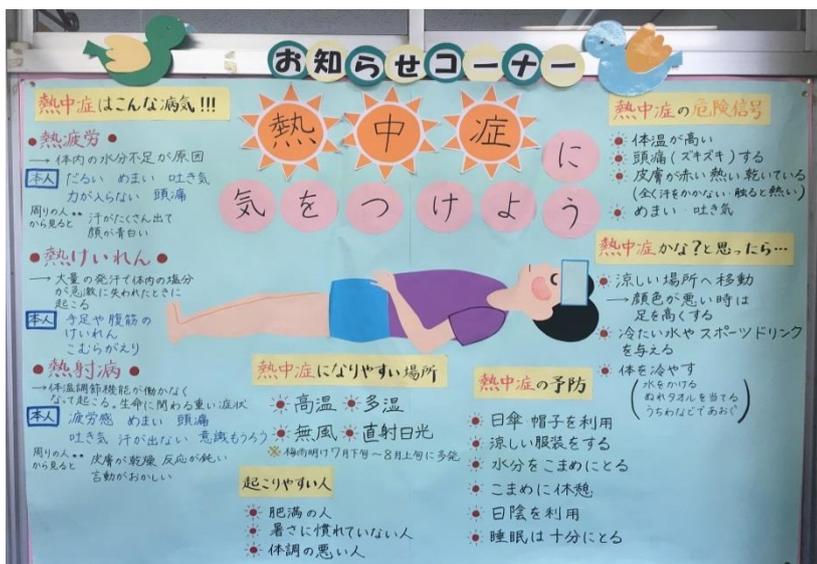
体温が高い 頭痛(ズキズキ)がする  
皮膚が赤い、熱い、乾いている(全く汗をかかない、触ると熱い)  
めまい 吐き気

## ◎熱中症かな?と思ったら...◎

涼しい場所へ移動→顔色が悪いときは足を高くする。  
冷たい水やスポーツドリンクを与える  
体を冷やす(水をかける、ぬれタオルを当て、うちわであおぐ)



★Point★ 太い血管のあるところを冷やす。



今月号は養護教諭の教育実習でお世話になっております、寺内佑衣が作成しました。6月6日～6月24日まで、みなさんの授業参観や学校生活の様子を見させていただいております。みなさんの元気な挨拶・笑顔が私の1日の力になっています。最後まで読んでくださり、ありがとうございました。



保健室前の廊下に熱中症についての掲示物を作成しました。予防や対策についてまとめたのでぜひ読んでみてください。