



令和6年6月7日
長柄中学校
保健室6月号

間もなく、関東地方も梅雨入りとなります。雨の日が続くと、湿度が高く、不快な気持ちになる人もいるかもしれません。鮮やかに咲く「紫陽花」は曇った景色も一気に明るくしてくれます。また、雨上がりに見上げた空にきれいな虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。ジメジメとした梅雨の時期の楽しみをみつけて快適に過ごすように工夫してみてください。

雨の日の通学は合羽を着たり傘を差したりと、周りが見にくい状況です。交通安全に十分留意しましょう。

6月4日(火)～10日(月)は

歯と口の健康習慣



歯科健康診断を終えて・・・

学校の歯科健康診断で、むし歯が見つかった生徒にはお知らせ紙を配付させていただきました。放っておかず、必ず歯科医を受診しましょう。また、むし歯だけでなく、要注意乳歯、CO、歯石、歯肉炎といった所見の場合も受診して適切な治療を受けましょう。

全体的には、むし歯が少なく歯のきれいな生徒が多く、長柄中学校の自慢の一つです。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
 - 歯ぐきを押しと血や膿が出る
 - 歯みがきの後、毛先に血がついている
 - 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
 - 口臭がする
 - 朝起きたら口の中がネバネバする
- チェックが多いほど歯周病の可能性が高いです。

食中毒に用心して!

見た目ではわかりませんが、飲み残しのペットボトルは想像以上に細菌が多くあります。保管環境にもよりますが、これからの時期の飲み残しは、もったいなくても口にすることは避けましょう。

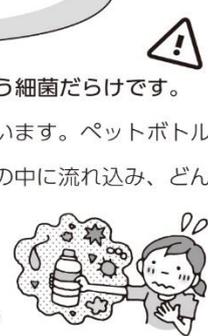
ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの
水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

飲み残しは細菌だらけ!?



熱中症対策をしよう

熱中症は真夏よりも、まだ体が暑さに慣れていない5月6月の時期に起こりやすいと言われています。

熱中症は室内外問わず、誰でもなる可能性があり、重症の場合は命にかかわります。各自、予防と対応を理解して、この夏をしっかりと乗り切って過ごしましょう。

また、熱中症が疑われる人が近くにいたら、適切な手当をしてあげましょう。



○予防法

- 1 涼しい服装&野外での活動は帽子をかぶる。
- 2 のどがかわいたと思う前にこまめに水分補給。
- 3 運動中は20分から30分に一回は休憩し、こまめに水分補給と同時に体を冷やすと効果的です。
- 4 体調が悪い時は無理をしない。
- 5 睡眠不足にならないようにし、朝ご飯を必ず食べて活動する。



○熱中症になると



参考資料：日本救急医学会「熱中症分類」

○熱中症が発生したら

①休憩する

風通しのよい木かげやクーラーがきいている室内など涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめたり、脱がせたりして、体からの熱を放散させる。



②とにかく冷やす

ぬれたタオルを手足において、うちわや扇風機で風をあて体を冷やす。氷や保冷剤などあれば、首・腋の下・足の付け根など太い血管が通っている部分を冷やす。

③水分補給

塩分も同時に摂取できるスポーツドリンクなどを補給します。しかし、自分で水分がとれないときは、気道に水分が流れ込むおそれがあるので、無理に与えない。



④重症の場合は救急車を要請します

意識の異常、呼びかけに対する返事がおかしいなどは一刻も早く医療機関に搬送する必要があります。救急車到着まで、体を冷やしましょう。可能なら、ホースなどで体に水をかけ続けます。

熱中症になりやすい人！！

○寝不足している

○朝ご飯を食べない



○体調が悪いのに無理をする

○まだ、暑さに体が慣れていない



① 休息をとる

→風通しの良い木陰やクーラーがきいている室内など涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめたり脱がせたりして、体からの熱の放散を助ける。



② とにかく冷やす

→ぬれたタオルを手足に置き、うちわや扇風機で風をあて体を冷やす。氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根など大きい血管が通っている部分も冷やす。

③ 水分補給

→塩分も同時に補えるスポーツドリンクなどを補給する。しかし、意識障害などがあり自分で水分をとれないときは気道に水分が流れ込むおそれがあるので、無理に与えない。

④ 重症の場合は救急車を要請

→意識の異常・呼びかけに対する返事がおかしい、けいれんや高体温などの症状がみられる場合は、救急車を要請し、一刻も早く医療機関へ搬送する必要がある。また、重症者の救命はいかに早く体温を下げることができるかが重要。救急隊の到着まで冷却などの適切な応急処置を行なうことが求められる。可能なら水道の水をホースで体にかけて続ける。

