

保健だより

令和元年 6月3日

下妻中学校 保健室
第 3 号

学校で行う1学期の健康診断が全て終了しました！

～保護者の方へ～

今年度、全生徒が身体測定・視力検査・聴力検査・尿検査を受けることができました。保護者の皆様のご協力、ありがとうございました。

視力検査（5月に配布済み）**歯科検診**（6月に配布予定）は、検査した生徒全員に結果を配布します。異常があった場合は受診し、受診結果報告書を学校にご提出ください。

内科・歯科・眼科検診等が欠席や早退で受けられなかった場合は、学校医のところで個別に受診する等、通知をお渡ししていますので、保護者の方の引率等、ご協力をお願いいたします。

6月4日（火）～10日（月）は、歯と口の健康週間

スポドリ常用によるむし歯に注意！

下妻中の生徒のむし歯は年々少なくなっています。ただ、むし歯になりそうな歯（CO）と言われた人はたくさんいました。丁寧なブラッシングで、むし歯に進行するのを食い止めるとともに、生活習慣（飲み物など）を見直してみましょう。

※**スポーツドリンク**には、熱中症予防に欠かせない塩分が入っていますが、糖分も多く入っているので、だらだら飲むと、むし歯になることが心配です。大量に汗をかく時には上手に利用し、普段の生活では、**水や麦茶**など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。



熱中症シーズン到来！！ 熱中症予防チェックをしてみよう↓↓↓

- 睡眠をたっぷりとしている。
- 朝食をしっかりとしている。
- 水分を小まめにとっている。
- 体調が良い時と悪い時の違いがわかる。
- 大量に汗をかく時は、水分だけでなく塩分もとっている。（スポーツドリンクなど）

学校では、体育や部活動の前に、体育館や武道場、グラウンドの熱中症指数を確認し、指数に応じて運動の内容を考慮したり、休憩時間を多く確保したりしています。それでも自分や友達にこんな症状が現れたら…、また自宅で家族が熱中症になったら…、上手く対処できるといいですね！

熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度	(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪い、ぼーっとする ・めまい、立ちくらみがある 	
	(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・筋肉のこむら返りがある（痛い） <p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> ・頭がががする（頭痛） ・吐き気がする、吐く ・体がだるい（倦怠感） ・意識がなんとなくおかしい 	<p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>
	重症度Ⅲ度	(熱射病)	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・体がひきつる（けいれん） ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐに歩けない・走れない ・体が熱い <p>命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。</p>