ほけんだより

7月号

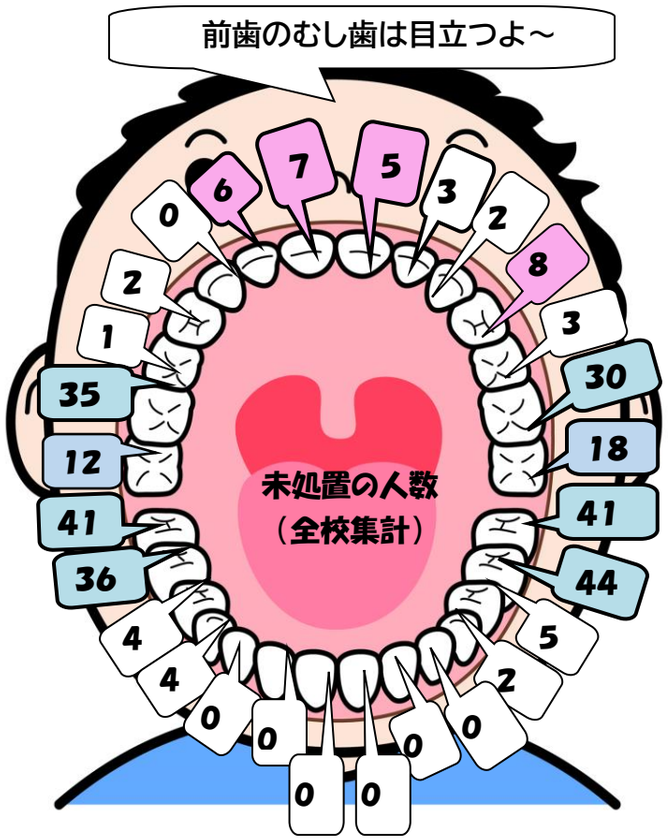
大庄中学校保健室

R5.7.12

朝の運動場の気温が 28℃を超える日が増えてきました。暑さによる疲れや体の冷えから体調不良を訴える人が増えています。休める時にはしっかり休み、暑い夏を乗り切っていきましょう。特にクラブ員の皆さんは、熱中症に十分注意しながら、今までがんばってきた自分を、仲間を信じて大会で最大限の力を発揮できますように。応援しています♪

むし歯をそのままにしていませんか？

歯科検診の結果、未処置（治療していないむし歯）の人数を集計してみました。現在、歯科の受診率は全体でたったの6％…トホホ（´;ω;`）　ぜひ、夏休みを利用して受診計画を立ててみましょう。



奥歯にむし歯が多いのは、歯ブラシが届いていないことが原因ですが・・・注目は**上の前歯！！**原因として

①前歯の裏側が磨けていない

②唾液が乾きやすい

があげられます。

②になりやすい人としては

・鼻づまりで口呼吸のクセがある人

・睡眠中、口があいている人

・唾液の分泌量が少ない人

（食べ物をよく噛まないなど）

が考えられます。

前歯のケアとして

・前歯のすき間・裏側までしっかり磨く

・できるかぎり、口呼吸をやめる

・唾液がたくさん出るようによく噛む

これらもしっかり意識して磨いてみてください。

熱中症…正しい知識で対応を！

もし友達の様子がおかしい！と感じた時、みなさんはしっかり対応することができますか？

程度	症　状	対　応
Ⅰ度	めまい（立ちくらみ） 筋肉のけいれん（手足がつる） 大量の汗	涼しい場所で 水分・塩分補給 体を冷やす
Ⅱ度	頭痛　全身がだるい（ズキンズキン） はき気・はく（気持ち悪い） 顔が青白	
Ⅲ度	意識もうろう（応答おそい） 全身のけいれん ふらつく 高体温	体を冷やし 大至急救急車 を！

●まずは、急いで先生に（大人に）知らせてください。

●涼しい所や、エアコンのある部屋へ移動し、靴下を脱がせ、服をゆるめます。

●ぬれタオルで冷やしたり、うちわであおいだり、首・脇の下・太ももの付け根を氷で冷やしてください。（ペットボトルを凍らせたものが使いやすい）

●口から飲めるようなら、水分＋塩分（OS1や塩分タブレット等）を補給します。

●名前を読んだり、声をかけて意識がもうろうとしていたら危険です！救急車を呼ぶ必要があります。救急車がくるまで、しっかり体を冷やし続けましょう。

体育館と校舎の間の通路に、ミストシャワーを設置しています。

ミスト状の水が体にあたると、ヒンヤリと清涼感を味わう事ができます。

休けいを利用して上手に体を冷やしましょう～

＊ホースを触って遊ばないでね！