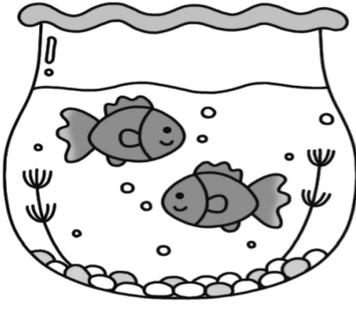


# ほけんだより

7月号  
武庫中学校保健室  
H27.7.2



蒸し暑い日も多くなりました。腹痛や下痢、のど痛など・体調不良者が増えています(˘\_˘) この時期は疲れやすいので、疲労回復のための睡眠をしっかりと確保するよう心がけてください。  
そして、クラブ員の皆さんは、いよいよ大会が始まります。今までがんばってきた自分を、仲間を信じて最大限の力を発揮できますように。応援しています♪

# 冬のかぜと違う・夏かぜに注意!

夏かぜの主な原因となるのは、高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスです。“エンテロ”(→腸)“アデノ”(アデノイド→のど)という名前が示すように発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどが見られます。「エアコンでのどが痛い」「寝冷えして下痢気味」といった不調はこれらのウイルスによるものかもしれません。夏かぜは症状が長引きやすいのしっかり予防しましょう。



感染力の強い病気です。出席停止扱いになるので、しっかりお家で休みましょう

## プール熱(咽頭結膜熱)に注意!

アデノウイルスが引き起こす感染症。

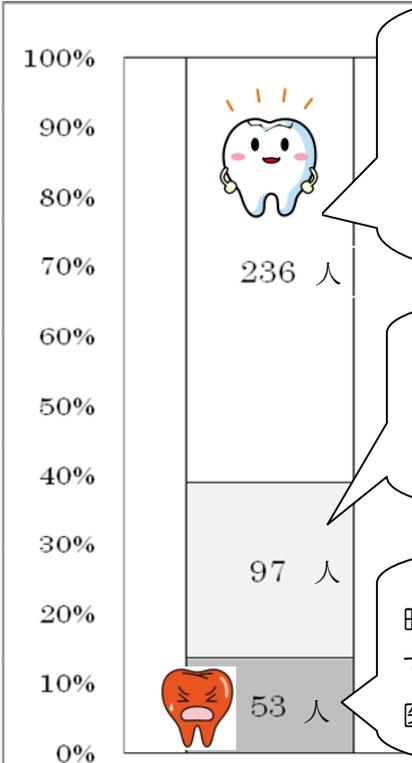
- こらねつ 高熱
- のどの痛み
- けつまくえん 結膜炎

感染力が強いので、これらの症状が出た人はすぐに病院を受診しましょう。



また、プールの前後にはよくシャワーを浴びて、からだを洗うようにしましょう。

# 歯科検診の結果!



●むし歯のまったくなかった人……61%  
お口の中までおしゃれができていますね。すばらしい♪  
ただ、CO(むし歯になりそうな歯)があった人が76人もいました。食生活に気をつけ、丁寧な歯磨きを心がければ予防できますが、できれば歯医者さんの指導を受けましょう。

●治療済みの人……25%  
治したからと油断は禁物。歯磨きを丁寧に行わないと、治療した歯もすぐにむし歯になってしまいます。定期検診でチェックしてもらうことをお勧めします。

●むし歯のあった人……14%  
昨年度も治療のお知らせを出したのに・・・痛くないからと受診していないようですが、むし歯は自然には治りません。夏休みに、歯医者に行く予定をたてましょう!!



保健室で実習生として来ていた森本先生が、3年生のミニ保健指導で使用された写真を使い、保健室前廊下に、『歯肉炎の見分け方』の掲示物を貼っています(˘o˘) わかりやすいので、是非見てくださいね～  
3年生のみんなは「せ～の」で3つ言えるかな(笑)



# 落雷に注意!!ピカドン聞こえたら・・・

雷雲は、急成長し高速で移動するので注意が必要です。ゴロツ、ピカッを聞いたり、急に厚い黒い雲が広がったら、落雷(かみなりが落ちる)する危険があると考えましょう。

●安全な場所は?  
自動車・列車・飛行機などの乗り物の中、鉄筋コンクリート製の建物の中は基本的に安全だと言われています(ただ、金属部品、電気機械にふれると感電することがあるよ)

●雷鳴(らくめい)が聞こえたら・・・  
グラウンドや屋外プールなどは雷が落ちやすい場所です。屋外にいるときは、すぐ建物の中に避難しましょう。バットなどの運動器具はその場において逃げてください。なお、高い木の下はとても危険。雨が激しく降っても雨宿りはやめましょう。

