

ほけん だより 6月

真野中学校 保健室 令和6年6月17日 発行



ジメジメした梅雨の季節がやってきます。みなさん体調はどうでしょう？ 雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですね。気圧が変動したり、気温差が大きいので体が疲れやすくなります。しっかり睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。体調がおかしいな、と思ったら我慢しないで先生に伝えましょう。この時期は水分補給も大切です。多めの水分を忘れず持ってきましょう！



熱中症に注意！ ジメジメした日も熱中症にご用心

水分補給を



熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩などの基本の熱中症対策を徹底しましょう！

「大丈夫？」
 ◆つらそうな人がいたら声をかける
 ◆まわりの大人に伝える
 自分はもちろん周りの人にも声をかけて熱中症を予防しよう！



熱中症が疑われるときの応急手当



水分補給
 ポイントは
「のどが渴く前」
 いっき飲み✕

「のどがかわく前」
 にこまめに
 水分摂取を！！

雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



地面がすべりやすくなる



雨音で周囲の音が聞こえにくい



車の運転手から見えにくい



雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

二列は危険です！！

徒歩



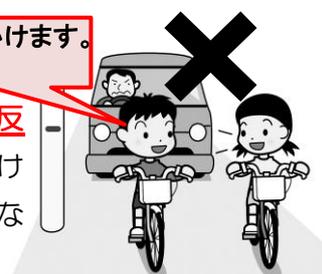
晴れている日は2列で歩けるところでも、2人とも傘をさして歩く時は道幅を考えて1列で歩くようにしましょう。

自転車



ときどき見かけます。危険です。

横に並んで走ることはルール違反です。車や歩行者の妨げになるだけでなく、自転車同士がぶつかるなどの**危険**があります。



歯と口の健康 Q & A

Q むし歯ではないのに
受診って本当に必要？

A プロにしかできないケア
があります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロのケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う
セルフケア

- 毎日、食後の歯みがき
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事
- よく噛んで食べる 
- 甘いものを控える 
- など

歯科医・歯科衛生士による
プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去 
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療 など

定期的を受診していれば丁寧なケアで予防ができます。仮にむし歯になっても早期に見つられて短い治療で終わられます。**特に問題がなくても、年に2～3回受診するのがオススメ！**

Q 歯ブラシが手元にないとき、
歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいでだけでもおきましょう。
だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいでだけでもしておきましょう。うがいをするときは、少量ずつ水を口に含んで何度も行った方が効果が高まります。清潔なハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻き付け、歯の汚れを拭く方法もあります。



耳の下、ほほ、あごの下を手でもみます

また、口の中をきれいに保つ働きがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。

<各種健康診断の結果について>

検診の結果、疾病の疑いがあった場合は、結果をお知らせしますので、早めに医療機関を受診されるようお勧めします。また、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）であるため、確定診断ではありません。病院を受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。

歯科につきましては、まずは、学校歯科医やかかりつけ医への受診をおすすめします。その後、矯正専門医への紹介となる場合もあります。なお、矯正専門医を受診される場合は、矯正治療の全額保険適応外となるため、相談だけでも初診時より治療費（自費）が発生する場合があります。事前に受診される矯正歯科医院のホームページ、電話などにて御確認されることをお勧めいたします。



6月13日(木)AED 講習を行いました！！ 保健委員と部活動の代表者が参加しました

日本赤十字滋賀支部から講師をお招きし、AED を使用した心肺蘇生法や、熱中症対策について学びました。



↑呼吸の状態を確認しています

●暑くて体を冷やす時は、わき、首、足の付け根を冷やすとよいことが分かった。

●AED は職員玄関に置いてあることが分かった。



●人が倒れていたら進んで助けたいと思った。習ったことを忘れなようにしたい。

●胸骨圧迫は真上から5cm 深く押すことを学んだ。

いつ、どこで、なにがあるかわかりません。

もし、目の前で倒れている人がいたら、適切な対応で素早く対応できる人になってください。