

ほけんだより 6月



真野中学校 保健室 令和8年6月23日 発行

6月も半ばを過ぎ、いよいよ夏が近づいてきました。気温や湿度が高い日が続く、体に疲れがたまりやすい時期です。これから、夏本番を迎えるにあたり、体調管理には十分に注意していきましょう。5月のほけんだよりでお伝えした、熱中症予防は実践できていますか？

今月は、熱中症を重症化させないために、初期症状についてお伝えします。熱中症を防いで、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の初期症状に気付こう！

命を守るため、熱中症の症状に自分で気付けるようにしましょう。

熱中症の症状と重症度分類		
分類	症状	対応
I 度	めまい 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が一時的に不十分になったことを示します。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウム)の欠乏により生じます。 大量の発汗	<応急手当と見守り> I 度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急手当と見守り →安静、経口的に水分とナトリウムの補給
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどです。	<医療機関へ> II 度の症状が出現したり I 度の症状に改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送する
III 度	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れないなど。 高体温 体に触ると熱いという感覚です。	<高度な治療ができる医療機関へ> 集中治療が必要 →体温管理

* Ⅰ度の部分は、経口補水液の利用できる範囲である。

(出典：三宅康史：Geriatric Medicine,2008;46(6):599-603 より一部改編)

めまい・こむら返り・大量の発汗は初期症状です！

この症状が出たら、がまんせず、周囲の大人に伝えましょう。

頭痛や気分不良・吐き気・吐く・体のだるさ・力がはいらないは、要注意です!!!

医療機関の受診も含め、相談しましょう！

「いつもとちがうな」は、体からの SOS です！
SOS に気付いたら、すぐに大人に相談してください！

歯を大切にしよう！

	歯科検診を受けた人数	虫歯がなかった人数	虫歯がなかった人の割合
1年生	97人	88人	90.7%
2年生	110人	96人	87.3%
3年生	80人	55人	68.8%
全校	287人	239人	83.3%

今年度の歯科検診の結果です。この結果をみて、みなさんはどう思いますか？

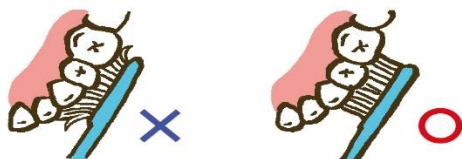
中学生になると、乳歯から永久歯に大分生え変わっていると思います。永久歯に生え変わったばかりの歯は、虫歯ではありません。では、どうして虫歯になるのでしょうか？

例えば、部活動や塾などで生活が忙しくなると、歯磨きの時間が短くなったり、リフレッシュ目的で間食や甘い飲み物などを摂取する機会が増えたりします。永久歯は、一生ものです。将来、健康な歯で過ごすためにも、今ある歯を大切にしましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

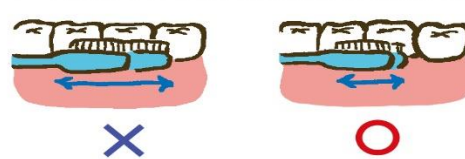
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがか残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動きに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

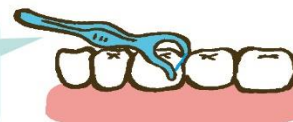
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！



保護者の方へ

- ・定期健康診断の結果、異常の疑いがあった生徒に、「お知らせ」の用紙を配布しています。学習や運動に安心して取り組めるように早めの受診をお願いします。受診されましたら、結果を学校へお知らせください。
- ・学校における健康診断は医療機関での診断とは異なり、確定診断ではなく、スクリーニングです。そのため、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。治療の必要があるかなど、主治医の先生とご相談ください。
- ・歯科につきましては、まずはかかりつけ医への受診をおすすめします。受診後、歯並びやかみ合わせについて矯正治療の検討をされることもあるかと思います。矯正治療は原則として保険適応外となるため、初診時より治療費(自費)が発生する場合があります。受診される場合は事前に矯正歯科医院のホームページ、電話などにて確認されることをおすすめいたします。