

保健だより

H. 29. 6. 1
東和市立第一中学校保健室

6月といえば梅雨の季節です。ジメジメして蒸し暑い雨の日が多くなりますが、晴れの日を上手に活用して、心も体もさわやかな日々を送りたいですね。

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意 食品の賞味の早い時期... 消費期限に注意!! しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!	交通事故に注意 雨や傘で視界が狭くなります 車に注意!	晴れの日を上手に活用 晴れた日は 思いきり体を動かして ストレスを解消!
いつも体を清潔に 汗ばむ季節...入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう	スリッパに注意 廊下や階段がすべりやすくなります 転んでけがをしないように!!	清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくなってしまう。

1年生保護者の皆様へ

入学時に希望調査をしました「平成29年度色覚検査」は、希望された全員の検査を終了しました。受検者全員に「色覚検査結果のお知らせ」を検査日同日にお渡ししましたので、ご確認ください。なお、結果についてご不明な点がありましたら養護教諭までお問い合わせください。

6月4日～6月10日 歯の衛生週間です

あなたの歯肉はどっち?

きれいなピンク色

引きしまっている

歯と歯の間にしっかりと入り込んでいるかんじ

ない

赤紫っぽい

フヨフヨしている

腫れて、丸くなって、いるかんじ

あり (歯みがきなどで出血)

歯肉の腫れは、しっかり歯みがきをすれば改善できます!

みがき残しに気をつけて!

みがいているつもりでも、意外とみがけていない歯。みがき残しやすい場所としては、「歯と歯の間」「歯と歯ぐきのさかい目」「奥歯のみぞ」などが代表的です。ちゃんと歯ブラシの毛先が当たっているか、鏡で確認しながらみがくようにしましょう。また、右ききの人は右側、左ききの人は左側に、みがき残しが多いといわれています。歯のうら側もうっかり忘れやすい場所です。スタート地点を決めたら、そこから歯並びの順番で順番にみがいていくと忘れにくいですよ。

一中では、6月12日(月)～6月16日(金)の1週間「歯みがき運動」を行います。保健委員が中心となり呼びかけ、給食後の歯みがきを行います。みなさん、必ず歯ブラシを持って来てください。

また、「歯みがき運動」の1週間が終わっても、自主的に歯みがきができるといいですね。

「無料歯科相談」のお知らせ

※みなさんぜひ行ってみてください!!

日時: 6月4日(日) 午前10:00～午後2:00 場所: 東和市立保健センター

内容: ①歯科健診・相談 ②歯みがきコーナー(フッ素塗布)

③体験コーナー 口臭測定(中学生以上)・顕微鏡で口の中のばい菌を見てみよう

注意してください!

熱中症・気分不良

予防の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です。

季節の変わり目で気温が不安定なこの時期は、とくに体調をくずしやすいです。また、運動会の練習疲れがとりきれない人もいることでしょう。湿度が増し暑さが厳しくなっていく中で体調管理の基本となるのが、規則正しい生活習慣です。十分な睡眠をとり、しっかり朝食を食べて登校しましょう。

熱中症を予防するために

急な暑さに注意する



こまめに休憩し、水分をとる



体調が悪いときには無理をしない



熱中症になったら

体の冷却

水をかけたり、濡れタオルを当てて、うちわなどであおぎます。また、太い血管のある部分(首、わきの下、足の付け根等)を水などで冷やすのも効果的です。



休憩・安静

涼しいところに移動させ、衣服をゆるめて寝かせます。顔色が悪いときには、足を心臓よりも高く上げるようにします。



太い血管の冷やし方

・頸動脈: 首の両サイドから当てる。
・腋動脈: 両方のわきの下にはさむ。



十分な水がないときは...

水筒の水やスポーツ・ドリンクなどを口に含んで、全身に霧状に吹きかけるとよい(汗と同じように、気化熱による冷却が期待できる)。



水分補給

意識がある場合は、水分の補給を行います(吐き気などで水分がとれないときは、医療機関へ)。けいれんを起こした場合には、生食用塩水(塩分0.9%)などを飲ませます。

