

# 保健だより

H. 29. 6. 1  
東大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く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。

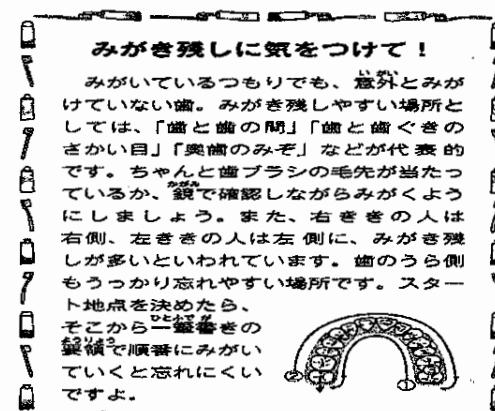
## 梅雨の季節の健康と安全について



### 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



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：東大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てい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



### 体調の悪いときには無理をしない



### 熱中症になってしまったら

#### 体の冷却

- ・頸動脈：首の両サイドから当てる。
- ・腋下動脈：両方のわきの下にはさむ。



#### 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。顔色が悪いときは、足を心臓よりも高く擧げるようにします。



#### 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、生理食塩水（塩分0.9%）などを飲ませます。

