

# ほけんだより



太田市立城東中学校  
保健室  
平成30年6月1日

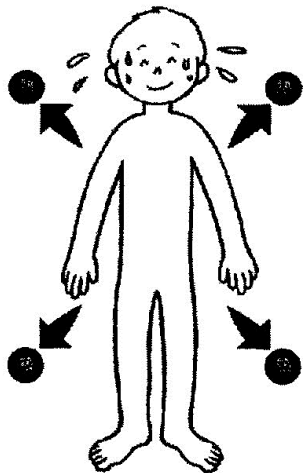
梅雨の季節がやってきました。暑さが本格化する前のこの時期は、体が暑さに慣れていないので、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。また、湿度が高いときや風がない室内などでも、汗は気化しづらく熱中症になることがあります。

## 熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。

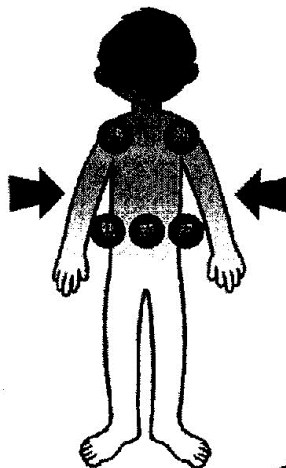
### 正常時

- ・汗をかいて体温を下げ、体温が一定に保たれている。



### 熱中症

- ・体温がぐんぐん上がり、放散できずにこもる。



自分の体調が悪くなったり、周りに具合が悪そうな友達がいる場合には、まずは、すぐに近くの大人に知らせて下さい！

## 熱中症の主な症状と応急手当

- ・気分が悪い、ボーっとする、めまい・立ちくらみ→涼しい場所へ、足を高くする
- ・手足がしびれる、筋肉痛→塩分を含んだ飲み物を補給する
- ・頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、意識が何となくおかしい→体を冷やす、病院へ
- ・意識がない、けいれん、体が熱い→すぐに救急車を呼ぶ

## 予防のためにできること。。

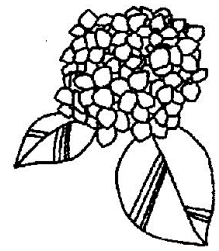
- ・こまめに水分をとる
- ・激しく運動したときや、汗をたくさんかいたときは、塩分をとる
- ・うすくて風通しのよい服装で過ごす
- ・室内では、風通しをよくし、湿気を逃がし、汗が蒸発しやすくする
- ・屋外で日差しが強い場合には、帽子をかぶる
- ・普段から食事・睡眠をしっかりとるなど規則正しい生活習慣を心がける



## 修学旅行・林間学校に行く前に..

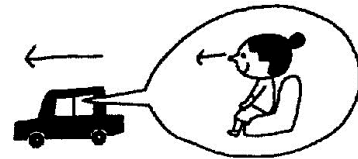
出発前の健康管理！

- ・睡眠不足がないように、
- ・栄養バランスのとれた食事をとっておく
- ・旅行中に必要な薬を用意しておく(飲みなれたもの) ※人からもらってはいけません！



乗り物酔いが心配な人は..

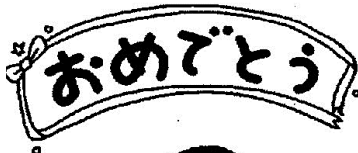
- ・十分な睡眠をとっておく
- ・乗り物の進行方向や遠くを見る
- ・酔い止めの薬を飲んでおく
- ・具合が悪くなったら、早めに先生や周りの人に伝えるようにする



宿泊先では...

一緒に過ごす仲間には、慢性疾患を持つ人や、疲れやすい人もいます。いつもと違う場所で、はしゃぎたくなってしまうかもしれませんが、明日の活動に備えて、夜更かしをせずに早く寝るようにしましょう。

## ☆ よい歯のコンクール 入賞者 ☆



☆ よい歯の学校代表

3年 3組 高草木 美緒 さん

☆ 歯科保健ポスター

3年 4組 志村 花音 さん

3年 4組 吉田 菜津奈 さん

2年 2組 飯塚 琉名 さん

☆ 啓発標語

3年 1組 加島 菜々恵 さん

『一生の友達のように 自分の歯も一生大切に！』

◇たくさんのご応募ありがとうございました！◇

歯科保健ポスターは、  
6月3日(日)10時~17時、  
イオンモール本田2階イオンホ  
ールにて開催する、「歯と口の  
健康フェア」会場内で掲示され  
ます。ぜひ、ご来場ください！

## 歯の治療状況です。・まだの人は早めに受診を！

	1年生	2年生	3年生	合計
歯科検診を受けた人	136人	133人	122人	391人
要治療の人	98人	94人	93人	285人
受診済みの人	20人	19人	19人	58人
受診率	20.4%	20.2%	20.4%	20.4%

(5月31日現在)