

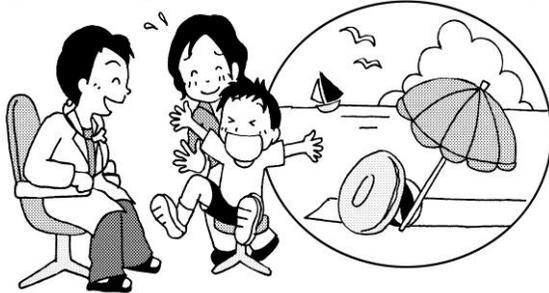
健康たより

和歌山市立西浜中学校 保健室 2018. 7. 10

1 学期もあと少しですね。この時期は、急な暑さとプールや総体に向けての練習などで身体が疲れて、事故・怪我が起こりやすくなります。気を引きしめて怪我のないようにしましょう。また急に気温が上がり、蒸し暑いと熱中症になりやすいので注意しましょう。とくに日頃から暑さに慣れていない人や体調不良（睡眠不足など）の時は起こりやすいので気をつけてくださいね。



夏休み・お楽しみは検査・治療の後で…♪



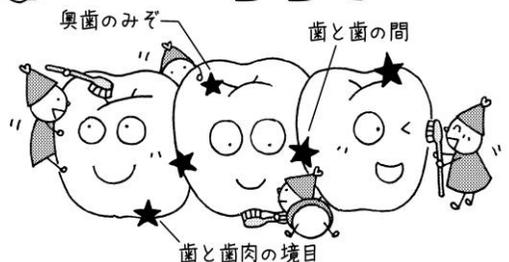
春の定期健康診断が終わりました。お知らせをもらった人で、まだ病院へ行っていない人はなるべく早く病院でみてもらってください。

結果は学校へ提出してください。

5月の歯科健診で「きちんと歯を磨けていない」と言われた人が大変多かったです。磨いたつもりになっていませんか？

一度自分の歯を鏡でチェックしてみてください。一生使えるように今から歯を大切にしましょう。

歯みがき、ココに集中！



あなたの歯肉はどっち？

きれいなピンク色	色	赤紫っぽい
引きしまっている	感触	フヨフヨしている
歯と歯の間にしっかりと入り込んでいるかんじ	かたち	腫れて丸くなっているかんじ
なし	出血	あり(歯みがきなどで出血)

初期の歯肉炎なら、しっかり歯みがきをすれば改善できます！



熱中症予防

梅雨明け直後、晴れて暑い日が続くとおきやすいのが熱中症です。熱中症は、熱に中（あたる）という意味で、暑熱環境によっておこる体の不調の総称です。体温が上昇して体内に熱がこもってしまい、熱けいれん・熱疲労（頭痛やめまい、吐き気や脱力）・熱射病（異常な体温の上昇と意識障害）などが起こります。



- 予防策としては
- ①朝食の味噌汁や野菜スープで塩分補給
 - ②塩分補給も意識して水分をこまめに補給
 - ③速乾性の素材の服を着て、肌を露出しすぎないようにし、外では帽子をかぶる
 - ④運動をするときは定期的に涼しい所で休憩
 - ⑤その日の体調に配慮して無理をしない
- 予防策を守って、熱中症にならないように、元気にすごしましょう。

上手に水分補給を！

夏は汗の量が多く、熱中症を防ぐためにも、水分補給が欠かせません。その際ただ飲むのではなく、以下の点をおさえ、上手に水分をとることが大切です。



- ・一度に大量に飲まず、コップ1杯程度の量を、こまめに飲むようにする。
- ・運動する時は、運動の前・最中・後にも水分をとる。
- ・日常の水分補給には水や麦茶などでよいが、大量に汗をかいた時には、失われた塩分も含まれたスポーツドリンク（少し水で薄めたもの）などがよい。

「のどがかわいたな」と感じた時は、すでに水分が不足した状態です。意識して、早め早めに水分をとりましょう。



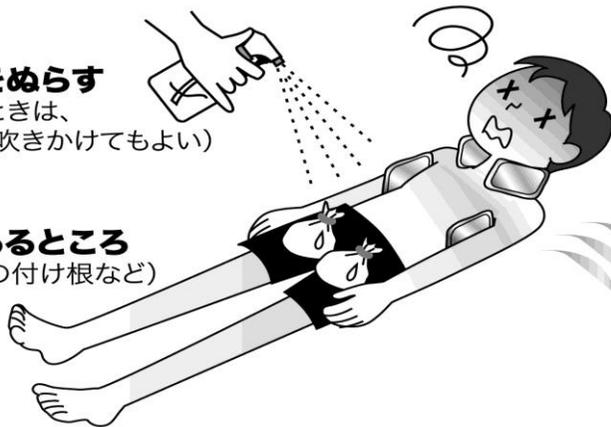
熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？

霧吹きで体をぬらす

(霧吹きがないときは、口に水を含んで吹きかけてもよい)



太い血管があるところ
(首・脇の下・足の付け根など)
を冷やす



うちわで扇ぐ

(うちわがないときは、衣服などで送風する)

