

保健だより

6月号 旭中 保健室



蒸し暑い季節がやってきましたね。保健室には体調が悪くて来室する子が増えてきました。蒸し暑い季節ですが、水分を多めに持って来たり、下着を身につけてくるなどして過ごしましょう。

健康診断が終わりました

| 学年 | | 男子 | | | 女子 | | |
|----|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 身長(cm) | 体重(kg) | 座高(cm) | 身長(cm) | 体重(kg) | 座高(cm) |
| 1年 | 本校 | 152.0 | 42.7 | 80.9 | 151.5 | 42.5 | 82.0 |
| | 愛知県 | 151.3 | 42.6 | 80.7 | 151.6 | 42.5 | 82.1 |
| | 全国 | 152.4 | 44.0 | 81.3 | 151.9 | 43.7 | 82.2 |
| 2年 | 本校 | 158.6 | 47.0 | 84.3 | 154.8 | 47.1 | 83.6 |
| | 愛知県 | 159.2 | 48.6 | 84.9 | 156.0 | 48.3 | 84.4 |
| | 全国 | 159.5 | 49.0 | 84.9 | 155.0 | 47.4 | 83.9 |
| 3年 | 本校 | 163.9 | 52.1 | 87.3 | 156.5 | 48.6 | 84.7 |
| | 愛知県 | 165.1 | 53.8 | 88.0 | 156.9 | 48.6 | 85.1 |
| | 全国 | 165.1 | 54.2 | 88.2 | 156.5 | 49.9 | 84.9 |

(愛知県・全国の平均は24年度のデータ)

まだ病院に行っていない人は早めに受診しましょう。治療が済んだら用紙を学校に提出してください。



全部 口の中の病気です

むし歯



- 口の中の細菌(主にミュータンス菌)がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病



- 歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

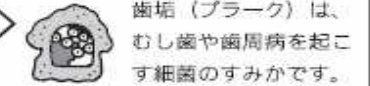
口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

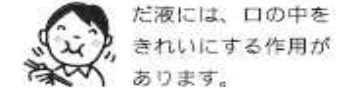
むし歯・歯周病を防ぐには

1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く



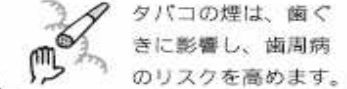
歯垢(プラーク)は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

2. よくかんで食べる



だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

3. タバコを避ける



タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと、音がする



1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

口内炎になったら

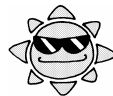
- ◆口の中を清潔に保つ

こまめに、ブクブクうがいをします。



- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ

熱中症に注意！



高温・多湿の環境で熱中症は起こりやすくなります。テスト明けに運動をするといつもより体力が低下することもあるため、さらに注意が必要です。

初期症状は？

- ・足がつる
- ・めまい
- ・脈が速くなる
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・汗が止まらなくなる



どんな場所で？

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・窓やドアを閉め切っている

どんな状況で 起こりやすい？

- ・運動不足
- ・暑さに慣れていない
- ・体調不良
- ・睡眠不足
- ・食事をとっていない
- ・肥満気味の人



熱中症対策の必須事項

① 環境・気象条件を把握

気温や湿度、日照のほか、室内での活動は風通しにも配慮する。

② こまめに水分+塩分補給

汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンク
や食塩水の用意を。



③ 服装を check！

吸湿性・通気性の高いもの
を中心に選び、帽子
なども活用しよう。



④ 体を暑さに慣らす

急な気温上昇・梅雨の晴れ
間に注意！冷房に頼らず、適
度に汗をかくことも大切。

⑤ 体調を整える

十分な休養・睡眠と栄養の
バランスのとれた
食事が基本。



⑥ 具合が悪いときは早めに 対処！

少しでもおかしいと感じ
たら早めに活動を中止して。

熱中症対策の旗をチェックして下さい！

～国旗掲揚塔・体育館のホワイトボードに表示します～

☆青

活動の合間に休憩水分補給！

☆黄

1時間毎に休憩+水分補給！

☆だいたい

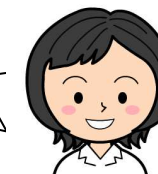
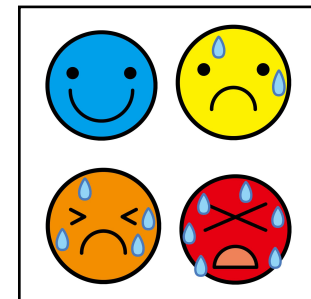
45分毎に休憩+水分補給！

☆赤

特別な場合以外は運動中止！

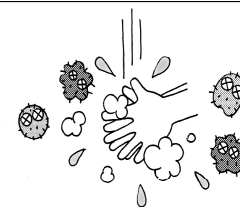
運動する場合は30分毎に休憩+水分補給！

活動時間は4時間まで。



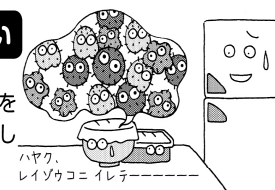
つけない

手の雑菌、調理
や食事の前に洗
い流そう。



増やさない

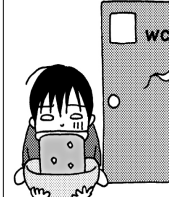
食品・食材を
長時間放置し
ない。



食中毒予防の3原則

やっつける

原因菌のほとん
どは熱で死滅！
食材は加熱しよう。



食中毒かな？
と思ったら...

むやみに市販の薬で
症状をおさえないで
早めに受診しよう。