

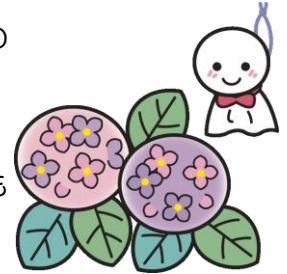
ほけんだより

行田市立長野中学校

平成26年5月28日

雨が多く、じめじめと蒸し暑い梅雨がやってきます。そのような梅雨のさなかでも、急に肌寒くなることがあります。蒸し暑さで体が弱っているところに、気温が下がると、体調をくずしやすくなります。

また、蒸し暑い環境の中に長時間いると、熱中症にかかりやすい時期でもあります。水分をきちんととり、熱中症に気をつけましょう。






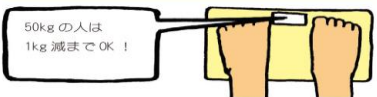
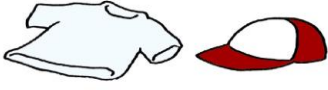

6月の保健行事

- 6月 3日(火) 尿検査二次 1日目(一次未提出者の人も必ず提出してください)
- 6月 4日(水) 尿検査二次 2日目
- 6月 5日(木) 歯科健診 前回欠席者 2-4 2-5 1年生
- 6月11日(水) 耳鼻科検診 2-4 2-5 前回欠席者
- 6月12日(木) 眼科検診 全学年
- 6月16日(月) 内科検診 3年生 前回欠席者



スポーツ活動中の「熱中症予防8カ条」

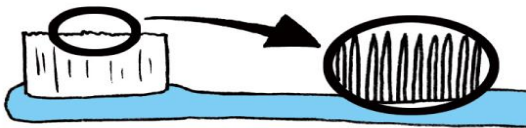
参考資料:「熱中症予防ガイドブック」財団法人日本体育協会

<p>知って防ごう熱中症</p> <p>熱中症には熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病の4つのタイプがあります</p> <ul style="list-style-type: none">●熱失神…めまい、失神、顔面蒼白、脈が遅くなる・弱くなる●熱疲労…脱力感、けんたい感、めまい、頭痛、吐き気●熱けいれん…足・腕・腹部の筋肉の痛みとけいれん●熱射病…反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない	<p>暑いとき、無理な運動は事故のもと</p>  <p>暑いところで無理に運動しても効果は上がりません。運動・休息・水分補給を計画的に行いましょう。</p>
<p>急な暑さは要注意</p>  <p>暑さになれるまで、軽めの練習にしよう!</p> <p>夏の始めや夏合宿の初日などは運動を軽減し、短時間の軽い運動から徐々に増やすようにしましょう。</p>	<p>失った水と塩分取り戻そう</p>  <p>約0.2%の食塩水</p> <p>汗をかくと水分だけでなく、塩分も失われます。水分補給は0.2%程度の塩分を含んだものが適当です。</p>
<p>体重で知ろう、健康と汗の量</p>  <p>50kgの人は1kg減までOK!</p> <p>運動前後に体重を測り、運動中に失われた水分量が求められます。体重減少が2%を超えないように水分補給をしましょう。</p>	<p>薄着ルックでさわやかに</p>  <p>運動するときは、吸湿性や通気性のよい素材の服装にしましょう。また、屋外で直射日光を浴びるときは、帽子をかぶりましょう。</p>
<p>体調不良は事故のもと</p>  <p>おなかいたい…でも練習しなからちゃ…</p> <p>疲労・発熱・かぜ・下痢など体調の悪いときは無理に運動しないようにしましょう。</p>	<p>あわてるな、されど急ごう救急処置</p> <ul style="list-style-type: none">●熱失神、熱疲労の場合 涼しいところに寝かせ、衣服をゆるめて体を冷やし、水分補給をしましょう。●熱けいれんの場合 塩分を補給しましょう。●熱射病の場合 死亡する可能性もある緊急事態です。体を冷やししながら、病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。

歯と口の健康週間

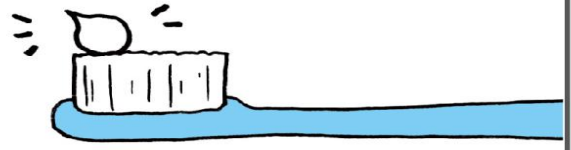
6月4日から6月10日までは、「歯と口の健康週間」です。5月8日(木)の、歯科健診【さくら、のぞみ、2-1、2-2、2-3、三年生】の結果からは、受信者に歯肉炎が非常に多いことがわかりました。ぜひ、「歯と口の健康週間」をきっかけに、自分の口の中の状態認めてみてください。そして、むし歯や歯肉炎の人は歯医者に行って、むし歯の治療や歯石の除去をしてもらい、口の中を健康にしましょう。

理想的な歯ブラシ



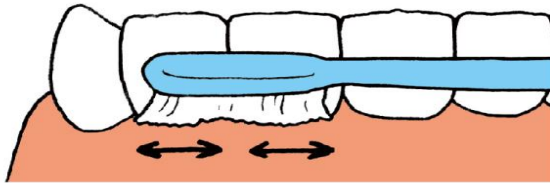
ブラシの先端が極細になっている歯ブラシは、歯周ポケットにたまった歯垢を取り除きやすい。

歯みがき剤の量



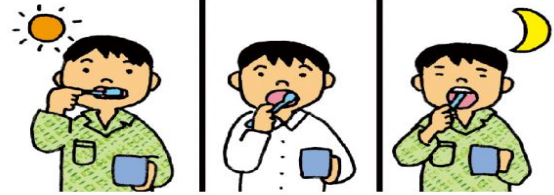
歯みがき剤は少量つける。また、フッ素入り歯みがき剤は、むし歯予防になる。

歯ブラシの動かし方



歯と歯ぐきの間にブラシを立て、左右に細かく動かす。

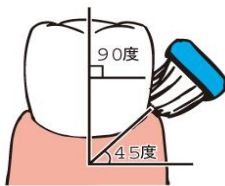
歯みがきのタイミング



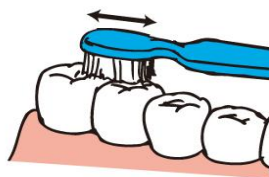
朝起きた直後・食後・寝る前にみがくのが理想的。

歯のみがき方

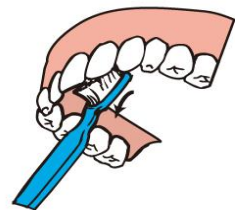
1本ずつていねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動きを繰り返しましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

ウイルス性胃腸炎が流行っています！

ウイルス性胃腸炎は、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状があります。感染経路は、汚染された水や食品によるものと、感染している人との接触によるものがほとんどです。予防のためには、よく食品を加熱することや、食事やトイレの後に必ず手をよく洗うことが重要です。このような症状がある時には、病院へ行って、きちんと治療を受けましょう。

また、出席停止扱いになりますので、必ず学校に連絡をしてください。