

ほけんぞり 7月

山武市立蓮沼中学校
保健室
NO.7 令和3年7月1日

あっという間に、1年の折り返し7月になりました。まだ朝晩は涼しくぐっすりと思われていますが、これから朝晩も暑くなり寝苦しい時期がやってきます。疲れがたまっていると熱中症にもなりやすいですので、エアコンなどを上手に使うって十分に睡眠をとり、夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症を予防しよう



コロナ予防で、マスクをしていたり、換気をして冷房が効きにくかったなど、例年よりも熱中症への注意が必要です。裏面には、マスク着用時の熱中症対策も載せましたので、よく読んでください。

熱中症にならないように、一人ひとりが予防していくとともに、周りの人のことも気かけながら、みんなで注意していきましょう。

熱中症とは？・・・暑い日や湿度が高いときに起こりやすく、頭痛やめまい、吐き気、意識障害などの症状がみられます。

- ・体内の水分や塩分のバランスが崩れ、また体温の調節機能が壊れるなどの原因で起こります。
- ・死にいたる可能性があります。
- ・予防法を知っていれば防げます。
- ・応急処置を知っていれば命を救うことができます。



- ### ■どんな症状が起こる？
- ・倦怠感（だるい）
 - ・頭痛
 - ・吐き気
 - ・嘔吐
 - ・筋肉の痛み（足がつるなど）
 - ・めまい
 - ・力が入らない
 - ・高体温
 - ・意識がない
 - ・全身のけいれん など

■どんな人がなりやすい？

特になりやすいのは、『脱水症状のある人（水分をとっていない人）』『肥満の人（熱中症事故の7割を占める）』『服を着すぎの人』『普段から運動をしていない人』『暑さに慣れていない人』『病気の人、体調の悪い人』『寝不足の人』などですが、**特別な人ではなく、誰でもなります！**

ココに注意！

- ### ○水分と塩分をとりましょう
- 喉が渇いてからでは遅すぎます。喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。また、汗をなめるとしょっぱいように、体からは水分だけでなく塩分も失われています。熱中症を予防するためには、水分と塩分をとる必要があります。汗をかく時や運動をする時には、水やお茶ではなく、スポーツドリンクをおすすめします。
- ### ○規則正しい生活をしましょう
- 特に早寝と朝食摂取を心がけましょう。疲れがたまっていたり、朝食を食べていなかったりすると熱中症になりやすくなります。規則正しい生活をして、体力や体調を整えましょう。
- ### ○体調がおかしいと思ったら無理をせず先生に申し出ましょう
- 熱中症かな？と思ったら、必ず近くの人に伝え、日陰や冷房の効いた涼しい場所に移動し、氷や水、うちわなどで体を冷やして、水分と塩分をとりましょう。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になったりし、体温調節がしづらくなってしまいます。また、マスクをしていると、心拍数や呼吸数、体感温度などが上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。マスクをしているときは、特に熱中症に気をつけましょう。

<マスクを着用している場合は>

- ①激しい運動は避けましょう。
- ②のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ③周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクを外して休憩することも必要です。

<熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう>

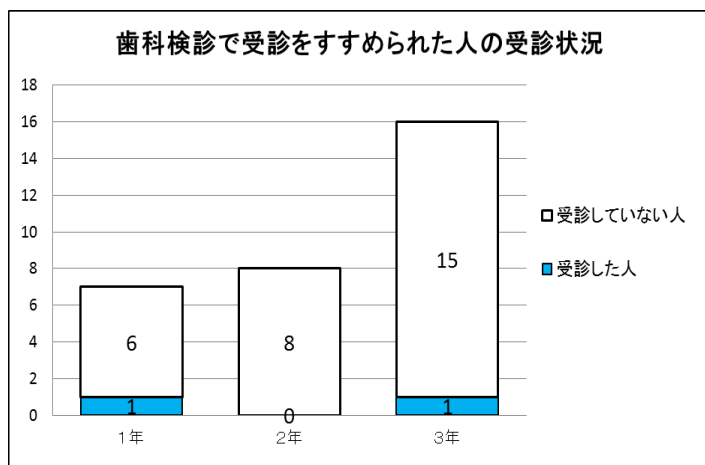
熱中症が心配される場合は、換気や人との距離を保つなど感染に十分注意しながらマスクを外しましょう。

1学期の健康診断結果について

1学期に実施しました健康診断の結果通知は、下表のとおりになります。異常がなかった場合には通知していない検診もありますので、三者面談の際にお渡しする「健康カード」をご覧ください。

検診名	結果通知
視力検査	B、C、Dがあった人にものみ通知しました
歯科検診	全員に通知しました
内科検診	受診をすすめられた人にものみ通知しました
尿検査	2次検査、精密検査対象者にものみ通知しました
耳鼻科検診	受診をすすめられた人にものみ通知しました
心電図検査	結果が届きましたら、異常があった人にものみ通知します
脊柱側弯1次検査	結果が届きましたら、2次検査対象者にものみ通知します
色覚検査	眼科での再検査が必要な人にものみ通知します

夏休みに歯科受診しましょう!



4月に実施された歯科検診の結果、受診を勧められた人は、全校で31人(約45%)でした。受診を勧められた理由は、要注意乳歯や歯肉の状態が良くないなど、むし歯以外が多かったです。歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。「むし歯じゃないから受診しなくてもいい」と思っている人はいませんか?大きな間違いです。コロナも心配ですが、歯科医院はコロナ対策をしっかりとらせてくださっています。夏休み中に受診するようにしましょう。