



○熱中症の予防と対応マニュアル

「熱中症」とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されます。

★熱疲労

大量に汗を掻いたときに水分補給が追いつかず脱水状態になることで起こります。

〈症状〉

体がだるい、吐き気、嘔吐
頭痛、集中力の低下



★熱けいれん

大量に汗を掻き、水だけを補給して体の塩分バランスが崩れると起こります。

〈症状〉

筋肉痛、手足がつる
けいれん



★熱失神

血管が広がり、血圧が低下して脳への血流が悪くなることで起こります。

〈症状〉

めまい、一時的な失神
顔面蒼白、脈が弱くなる



★熱射病

体温の上昇により、脳の中枢機能に異常が起きた状態です。

〈症状〉

体温が高い、意識がはっきりしない
反応が鈍い、言動が不自然
ふらつく



○熱中症を予防するために

- ① こまめに水分補給
- ② 暑さに負けない体を作る
- ③ 気温と湿度に注意
- ④ 無理をしない!

○熱中症が疑われるときは・・・

- ☆ 涼しい場所へ移動させる
日かげやクーラーの効いた室内へ!
- ☆ 身体を冷やす
首、脇の下、足の付け根を冷やそう!
- ☆ 水分補給
OS-1 やスポーツドリンクが効果的!



ほけんだより

夏休み号



1学期が終わり、いよいよ夏休みが始まります。夏休みは1年でもっとも長い休みになります。友達や家族と出かけたり川や海で遊んだり、楽しい予定を立てている人も多いのではないのでしょうか。梅雨が明けると暑さがどんどん厳しくなり熱中症の危険性も高くなるため体調管理や熱中症対策を徹底しましょう。
休みの間も生活習慣には気をつけて、充実した楽しい夏休みにしてください!



保護者のみなさまへ



4～7月にかけて実施した健康診断の結果を「健康カード」にまとめて生徒のみなさんに渡しました。各検診で所見のあった場合は、その都度お知らせしていますが、今一度お子さまと一緒にご確認ください。また、病院の受診が必要な場合は夏休みを利用して治療をしておくことをおすすめします。

○歯科保健授業がありました!

6/25(火)に歯科保健師さんに来ていただき、歯科保健についての授業をしていただきました。日和佐中学校は全国・県の平均と比べてむし歯のある人はかなり少ないです。しかし、歯肉炎などの歯ぐきに問題のある人は全体の33%もいるようです!! そのため今回の授業では「歯肉炎」をメインに講義と赤染演習を行いました。授業で学んだことを今後の歯みがきや生活に活かし、生涯にわたって歯を大切にしてもらいたいと思います!



赤染をしてみて、みがき残しの多いところを知ることができた。(1A)

今日教えてもらった磨き方を今日からやってみます。(2A)

鉛筆持ちで磨くとよいと分かったのでこれから治していきたい。(1A)



〈生徒の感想〉

歯周病の怖さを知ることができたので今まで以上に丁寧に歯を磨きたい。(3A)