



1学期も残り1ヶ月をきり、夏本番が近づいてきました。急な暑さで体調を崩すことがないように、早寝早起きやバランスの良い食事をとるなど、生活習慣を整えることはもちろん、こまめな水分補給や冷たいものばかりの飲食にならないように気を付けましょう。
7月7日は七夕ですね。七夕の夜に何を願いますか。みなさんが心も体も健康に生活できますように…そしてみんなの笑顔がこれからもきらきらと輝いていますように…☆



熱中症に 気をつけよう

最近は徐々に気温が30℃を超える日や梅雨入りによる湿度の高い日が増えてきて、忍中でも暑さによる体調不良を訴える人が出始めました。熱中症の「5W1H」を学び、今の自分にできる熱中症予防を見つけましょう。
また、日常生活で実践することで、熱中症の未然予防に繋がっていきましょう。



What? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

Why? なぜ熱中症になるの?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる人は体を動かすと、体内で熱が作られ、体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足は原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

When? いつなりやすいの?

- ・気温が高い日
- ・急に暑くなった日
- ・風が弱い日
- ・日差しが強い日
- ・湿度が高い日



Who? だれがなりやすいの?

- ・体調が悪い人
- ・肥満の人
- ・暑さに慣れていない人
- ・急に激しい運動をした人
- ・普段から運動をしていない人

Where? どこでなりやすいの?

- ・運動場
- ・体育館
- ・お風呂場
- ・閉め切った室内

How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

水分補給

のどが渇く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

無理をしない

疲れている時、寝不足の時は、家で休む。

服装の工夫

風の通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症特別警戒アラートを活用しよう!



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント



夏休み中に治療しよう

1学期の健康診断が全て終了しました。まだ受診していない人や、治療が途中になっている人はいませんか?治療のお知らせをもらった人は早めに受診をして、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



歯科検診の結果

むし歯のない人 **236**人
 むし歯のある人 **19**人
 治療が終わった人 **39**人



5月23日と、6月13日に歯科健診が行われました。受診した299人のうち、236人(78.9%)の人はむし歯がありませんでした。日頃から歯みがきをしっかり行っている証拠ですね。しかし、むし歯がある人も19人(6.4%)いたので、むし歯がある人は早めに治療を済ませましょう。また、6月は「歯と口の健康週間」として保健委員会の生徒が保健室前にステキな掲示物を作成してくれました。歯の健康を維持するために、ぜひ立ち寄ってみてください。



夏

に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



夏休みが近づいてきました。1学期も終盤となりますが、元気に過ごせていますか。長期休み中など、悩みや不安があった時、気軽に相談できる機関があります。一人で悩みを抱え込まず、右の相談機関や周りの大人、お友達、先生を気軽に頼ってくださいね。

よいそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)



☎ 0120-279-338
24時間対応

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)



☎ 0120-061-338

