# はけんだより(7)

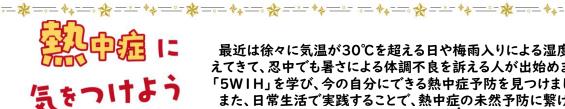




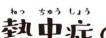
No.5 令和6年7月1日 行田市立忍中学校 保健室

|学期も残り|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…☆





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 「5WIH」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げていきましょう。









































### 熱中症って何? What?

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 す。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。

### なぜ熱中症になるの? Why?

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?

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



#### だれがなりやすいの? Who?

- ・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

### どこでなりやすいの? Where?

- ·運動場 ·体育館 ・お風呂場
- ・閉め切った室内

#### どのように予防するの? How?

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! 環境状の

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と、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。



## 労歯科検診の結果と

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

## 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。

〒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、 しょくょく ふ しん くち なか すいほう 食欲不振、口の中の水疱など

### で あしくちびょう



## Wがとうけつまぐねつ (プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など





夏休みが近づいてきました。I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、悩みや不安なことがあった時、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。

### よりどいホットライン (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)



**5** 0120-061-338