

ほけだごまわり週間

R7.7.17 江南中
保健室

熱中症に注意！

毎日暑い日が続いています。熱中症にならないためには、規則正しい生活をするのが大切です。もし、周りの友達の行動や表情で気がつくことがあれば声をかけましょう。体調に変化がないか、お互いに気づきができるといいですね。

熱中症の症状と対処方法

重症度Ⅰ度



- 【症状】
- ・めまい、たちくらみ
 - ・筋肉のこむらがえり
 - ・手足のしびれ
 - ・気分が悪い、ボーっとする

- 【対処法】
- ・涼しい場所に移動してしばらく休む
 - ・冷やした水分と塩分を補給する
 - ・休んでもよくならない場合は医療機関へ

こまめな水分補給と
休憩を忘れずに。
お互いに声を掛け合い
気を付けながら生活を
していきましょう！



重症度Ⅱ度



- 【症状】
- ・頭痛
 - ・吐き気、嘔吐
 - ・身体がだるい
 - ・意識がなんとなくおかしい
(集中力・判断力の低下)

- 【対処法】
重症度Ⅰ度の対処に加え
- ・衣服を緩め、身体を積極的に冷やす
(太い血管がある首やわきの下)
 - ・水分と塩分を摂った後、医療機関へ
(吐き気がある時は水分補給に注意)



重症度Ⅲ度



- 【症状】
- ・意識がない
 - ・反応がおかしい
 - ・けいれん
 - ・まっすぐ歩けない
 - ・身体が熱い

- 【対処法】
- ・すぐに救急車を呼ぶ
 - ・救急車が到着するまで
重症度Ⅰ・Ⅱの対処を行う
 - ※意識がない場合は水分を与えない



保護者の皆様へ

6月に今年度の健康診断がすべて終了しました。それぞれの健康診断の結果のお知らせを生徒経由で配布しましたので確認をし、早めに専門医の診察を受けてくださるようお願いいたします。なお学校での検診・検査はスクリーニングであり確定診断ではありません。受診された結果「異常なし」と診断される場合もありますのでご了承ください。

「歯と口の健康週間」

6月の「歯と口の健康週間」で、カラーテスターを行いました。各クラスの保健委員が、歯周病の恐ろしさやかむことの大切さについての発表をし、その後カラーテスターをして、自分の歯の「みがき残し」をチェックしました。



1年生 ～歯と歯肉の健康～



鏡を見て自分の歯肉をチェック！
その後、カラーテスターでみがき残しを確認しました。

感想

歯みがきをしないと歯が抜けてしまうことがあるそうなので歯みがきをていねいにしようと思った。また、歯肉炎はよく歯をみがいていけば予防できることを学んだので歯肉炎にならないよう毎日鏡を見て歯みがきをしていきたい。



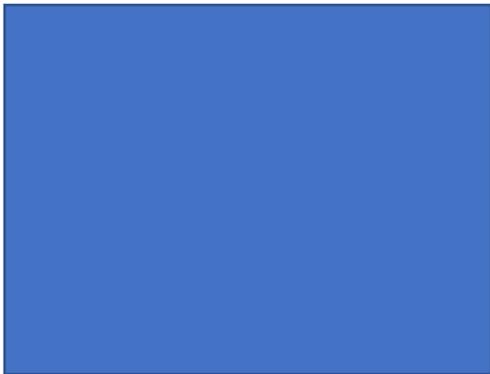
2年生 ～歯肉炎・歯周病と歯のみがき方～



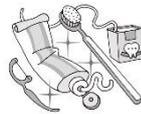
歯肉炎とは歯ぐきが炎症を起こしていること。歯周病とは歯ぐきやその周りの骨などに起こる病気のこと。歯周病と体の健康がつながっていることを学びました。

感想

歯と歯の間に汚れが詰まりやすいので毎日鏡を見て歯みがきしていきたいと思った。歯肉炎は生活習慣でなおせるとわかった。食生活も歯に影響があるので見直していこうと思う。



3年生 ～かむことと歯のみがき方～



縄文時代、50年後、現在、100年後の人のあごの発達について学びました。かむことでよくなることの合言葉は「ひみこのはがいーぜ！」

感想

今は昔より食事の時間やかむ回数が減って、あごの力が弱くなっていることがわかった。これからは出来るだけかむ量を増やしたい。歯をしっかりとみがくと体に良いことがわかったので、ていねいにみがいていきたいと思う。

