

ほけんだより 7月号

令和5年7月3日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

蒸し暑い日が多くなりました。連日30℃近い気温が続いていますが、体は慣れてきましたか？毎日気候の変化も激しく、体調管理の難しい季節ですね。先月半ばあたりから、体調不良の人も増えています。合わせて、ケガでの来室も増えてきました。疲れなどから、不注意のケガも多くなる時期です。忙しい毎日ですが、学校生活を安全に過ごせるよう、落ち着いた生活を心掛けていきましょう。

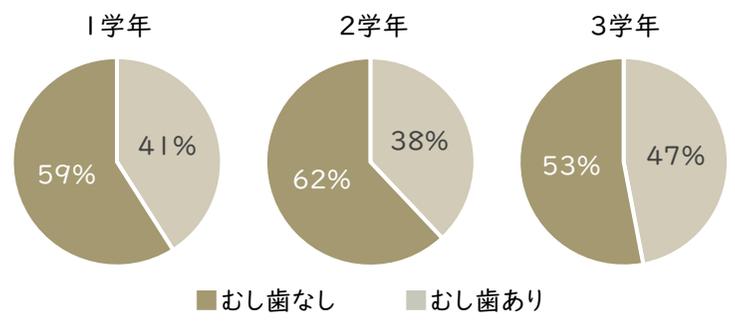


歯科健診の結果から



先月号のデンタルフロスは使ってみましたか？普段使っていなかった人は、歯垢（白くネバネバした細菌の塊）がしっかり取れて、少し驚いたかもしれませんね。歯ブラシでは落とすきれない歯垢って意外とあるものです。歯垢は放置すると、むし歯や口臭の原因になります。歯みがきの際には、歯垢を落とすことも意識してみてください。

下のグラフは、先日行った歯科健診の結果です。6割の生徒はむし歯が0本でした。むし歯があってもなくても、日々の歯みがきは大切にいきましょう。



むし歯の治療を始め、「治療報告書」を提出する人が増えてきました。まだの人は、早めに歯科を受診し、治療を始めましょう。



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



知って防げる「熱中症」



熱中症は、暑くて湿度の高い環境で生じる様々な症状の総称です。このような環境に長時間いたとき、あるいはいた後の体調不良は、すべて熱中症の可能性ががあります。

熱中症の予防

- 暑いとき、無理な運動はしない
- 急に暑くなったときは特に注意する
- こまめな水分・塩分補給と休養を欠かさない
- 薄着スタイルで熱を逃がす
- 食事・睡眠・休養で、体調を整えておく

熱中症は
予防できます！



熱中症の対応

応急処置を知っておくと、重症化を防ぐことにも繋がります。熱中症は、症状によって重症度が分かれており、対応も異なります。まずは、すぐに近くの大人へ知らせましょう。

重症度	症状	対応
I度 (軽症)	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がはっきりしている ・手足がしびれる ・めまい、立ちくらみがある ・筋肉のこむら返りがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所で安静 ・服をゆるめ体を冷やす ・水分、塩分補給 ・回復しない→医療機関を受診
II度 (中等症)	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気がする、吐く ・頭ががががする(頭痛) ・体がだるい(倦怠感) ・意識が何となくおかしい 	<ul style="list-style-type: none"> ・すみやかに体を冷やす ・医療機関を受診
III度 (重症)	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・呼びかけに対し返事がおかしい ・体がひきつる(けいれん) ・まっすぐに歩けない、走れない ・体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> ・救急車を呼ぶ ・到着まで、積極的に体を冷やす

保健委員会の活動

保健委員会では、今年も泡ハンドソープのラベル作りを行いました。シンプルだった容器が、保健委員の手によって、とっても魅力的な容器に生まれ変わりました！校内の色々なところに設置されています。ぜひ、探してみてください。



西中ホームページには
カラー版が載っています！



現在、校内には約50本の泡ハンドソープが設置されています。この補充や管理も、保健委員の協力があって成り立っています。

実はこの泡ハンドソープ、継ぎ足して補充すると、中で雑菌が繁殖してしまいます。清潔を保つためには、交換の際に容器一つ一つを丁寧に洗浄し、完全に乾かしてから補充をする必要があります。



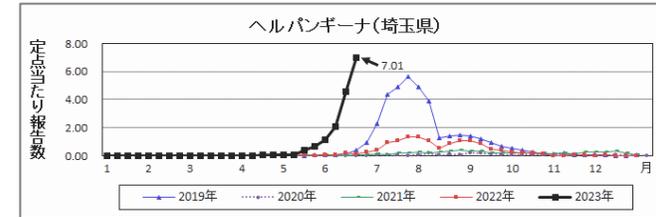
細かい作業ですが、清潔を保つためには欠かせません。これも、保健委員の協力があってできることです。保健委員のみなさんに、日々感謝です。いつもありがとう。



ヘルパンギーナ



近頃、埼玉県でも「ヘルパンギーナ」が急増しています。ヘルパンギーナは、夏かぜの一種です。入間北部地区では、新型コロナウイルスの次に多く報告されており、その他の感染症にもまだまだ注意が必要な状況です。



症状

- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・口やのどの発疹、水疱

こまめな手洗いと十分な休養をとり、体調不良を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

出典：埼玉県衛生研究所感染症情報センター・埼玉医科大学感染症情報収集システム

保護者の方へ

今年度の健康診断は、全て終了しました。身体測定・歯科・尿は全てのお子さまに、その他の健診では治療が必要なお子さまに、結果の通知を配布しております。ご確認ください。なお、夏季休業中の三者面談にて、健康診断の結果をまとめたものをお渡しします。お子さまの健康の保持増進にご活用ください。

鶴ヶ島市では、中学3年生まで「子ども医療費助成制度」が使えます。治療が必要な場合は、早めに受診していただき、結果を学校までお知らせください。

すっかり夏の気候になりましたね。暑いのが苦手な私は、先日、今年初のかき氷を食べました。久々のかき氷は、いちご味です。今年は特に暑い夏になるようで、色々なかき氷を食べて乗り切りたくない～なんて思っています。みなさんのオススメかき氷があれば、教えてください♪そうそう、かき氷を食べて頭がキーンとなるのは、“脳の勘違い”だそうです。詳しく知りたい人は、保健室まで☺

毎月のひとりごと

