

すくすくげんき



R3.6.1 (火)

邑楽町立邑楽中学校

保健室 No.4

梅雨も近づき、雨が続いて気温が下がったり、夏日のような暑さになったりと、この時期は天気が変わりやすいため体調を崩しやすくなります。体調管理をきちんとして体調を崩さないように気をつけましょう。



よい歯の子コンクール



よい歯の子学校代表

3-4 岡野 マリアマ くん

3-2 佐藤 玲乃 さん

歯と口の健康作品 標語 学校代表

「白い歯で 光り輝く あなたの笑顔」

3-3 石崎 あずさ さん

歯と口の健康作品 ポスター 学校代表

1-1 小川 留奈 さん

2-5 田部井 葵 さん

3-1 大竹 咲希 さん



6月の保健目標:歯の健康を考えよう!



もうすぐプールの授業が始まります

<健康チェック!>

- ☐ 体調はいいですか?
- ☐ 前日はよく眠れましたか?
- ☐ 朝ごはんはしっかり食べましたか?
- ☐ 爪は短く切ってありますか?



体調が優れない場合には無理をせずに

熱中症に気をつけよう！



◇熱中症とは？

高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなってしまう、体温が著しく上昇することによって起きます。

重症度Ⅰ度

- ・めまい ・立ちくらみ
- ・汗が止まらない ・筋肉痛
- ・こむら返り
- ・手足のしびれ



重症度Ⅱ度

- ・頭痛 ・吐き気、嘔吐
- ・脈が速い ・体がだるい
- ・力が入らない
- ・強い疲労感



重症度Ⅲ度

- ・高体温（触ると熱い）
- ・けいれん ・意識がない
- ・呼んでも返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない



◇熱中症の処置の仕方

○安静にする

- ・涼しい場所(日陰など)で休む
- ・服を緩めて足を心臓より高くして横になる
- ・吐き気がする時は顔を横に向ける

○体を冷やす

- ・体の表面を濡らしてうちわであおぐ
- ・首の外側・脇の下・太ももの付け根を冷やす

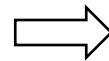


○水分補給をする

- ・意識がある場合には水分補給をする。スポーツドリンクか生理食塩水（水 500ml に対して塩を小さじ 1 杯入れたもの）が適切。



- ☐ 意識障害がある
（いつもと違う、朦朧としている、意識がない）
- ☐ 症状が改善しない
- ☐ 自力で水分摂取が出来ない
- ☐ けいれんしている



すぐに救急要請が
必要です！！

学校にいるときには先生、
外出中には近くにいる大人に言いましょう。



◇熱中症にならないために

① 生活習慣を整える

睡眠時間を十分にとり、バランスのよい食事を 1 日 3 食しっかり取るようにしましょう。

② こまめに水分摂取をする

のどが渴いていなくても体は水分を欲しています。運動を始める前や運動中にもこまめに水分をとりましょう。

③ こまめに休憩をとる

部活や外での活動中にはこまめに休憩をとるようにしましょう。がんばりすぎは禁物です。

④ 温度・湿度管理を行う

屋内にいても熱中症になることがあります。扇風機やエアコンを適切に使用しましょう。