

# ほけんだより 7月

平成30年7月2日（月）  
丹波小学校  
保健室

- ねっちゅうしょう ○熱中症ってなに??
- ねっちゅうしょうはんだん ○熱中症判断チャート
- かつ ほけんしどう ○6月の保健指導

7月になり、これから夏本番になりますね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。「熱中症になったら?」「どうすればいいの?」と思ったら、このほけんだよりを思い出してください。暑いのは苦手という人もいると思いますが、夏のパワーに負けず、夏しかできないことにもチャレンジしてみるといいですね。



## ねっちゅうしょう <<熱中症ってなに??>>



わたし からだ たいおん あ  
あせ だ ひ ねつ そと  
私達の体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。

この働きがうまくいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

## しょうじょう <<どんな症状??>>

軽

たちくらみ  
きんにくつう  
筋肉痛  
あせ  
汗がとまらない



めまい  
ずつう  
頭痛  
ひろつかん きよだつかん  
疲労感・虚脱感  
は け おうと  
吐き気・嘔吐



重

いしき  
意識がない  
たいおん たか  
体温が高い  
しょうじょう  
ショック症状  
おかしな言動・行動

## <<なりやすいのは??>>

- 急に気温が上がったとき
- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 風が弱いとき



- ◆ 肥満傾向の人
- ◆ 体力の低い人
- ◆ 暑さに慣れていない人
- ◆ 体調の悪い人



## ねっちゅうしょう <<熱中症かな?と思ったら!>>

## 熱中症のヒ・ミ・ツ☆

### ㊦ カゲにひなん!!



そと 外にいるときはひかげに入り、直射日光をさげ、部屋の中にいるときは、風通しのよい場所にひなんしましょう。  
また、ふだんから、外で遊ぶときは帽子をかぶり、体温が上がるのを防ぐことが大切です。

### ㊦ ズをのむ!!

あせ からだ で すいぶん と もと  
すいぶんほきゅう  
汗で体から出てしまった水分を取り戻すために水分補給をしましょう。ふだんは水で十分!  
ですが、もし熱中症になってしまったら、塩分も一緒にとれるスポーツドリンクにしましょう。



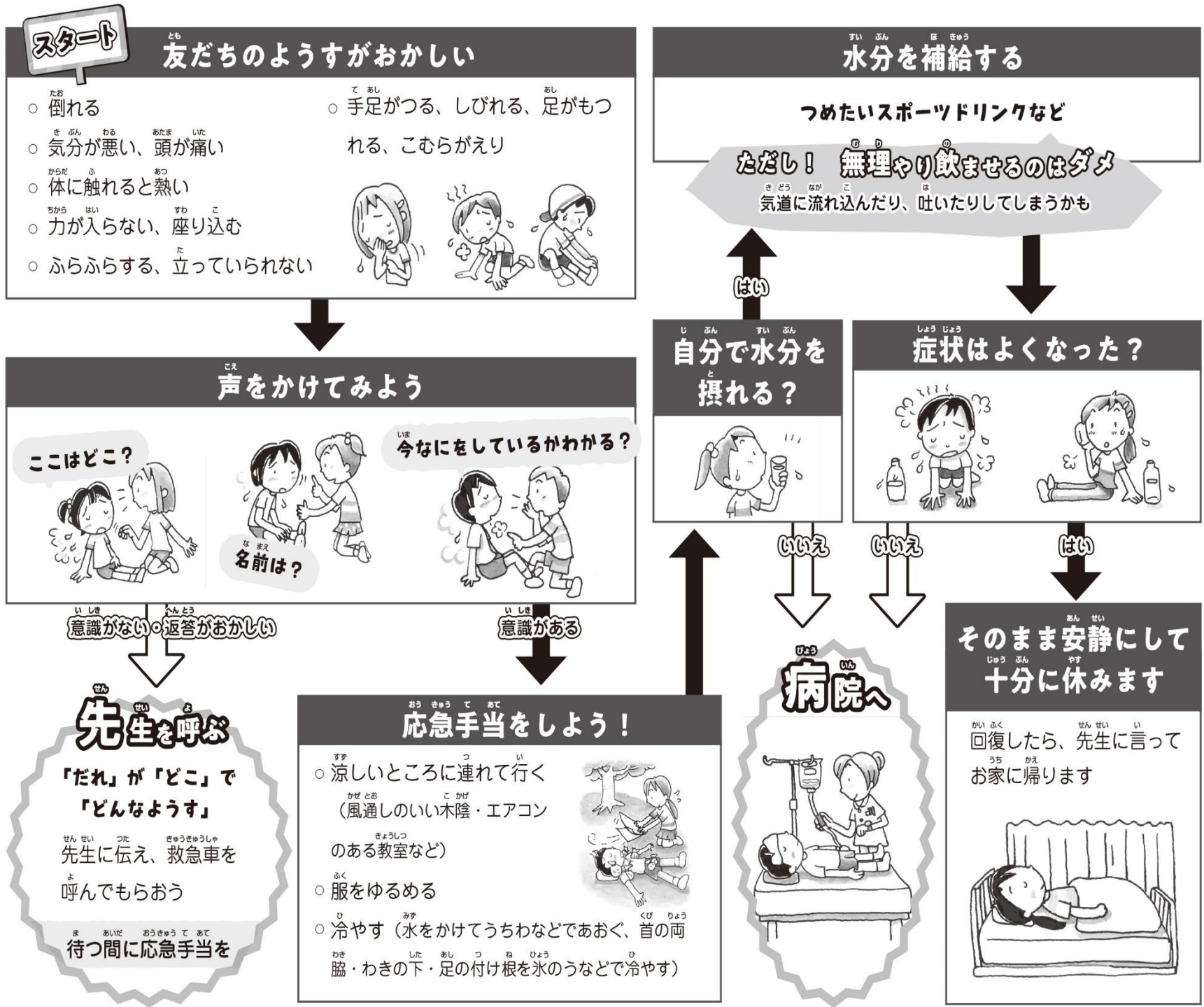
### ㊦ メタイもので体をひやす!!



とにかく たいおん を さげることが大切。  
くび あし つ ね たいせつ  
首・わき・足の付け根には、太い血管が通っています。  
たいおん さ かしょ ひ  
体温を下げるには、まずその3カ所を冷やします。  
くつしたを脱いだり、首元をゆるめたりして、体の熱が外に抜けやすくしましょう。



# 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



## \* 6月保健指導 \*

6月は、歯に関する保健指導を実施しました。  
 「今日歯みがきをしてから学校に来た人〜?」「みがいてきました!」「歯のうらだけみがいてきました!」「歯はみがきません」「!?!」どうやら全員が歯みがきの習慣があるわけでは無いようです。たしかに丹波小の児童は歯垢の付着率が高かった…。保健指導では、虫歯のでき方や歯磨きの仕方、歯周病について各学年で指導をしました。学校の歯みがきでは不十分です。口の中で菌が一番繁殖するのが夜寝ている間。つまり、寝る前と朝一番の歯磨きがとても大切。学校でも引き続き様子を見ていきますが、お家の方でもお子さんの歯磨きの様子をご覧ください。



人生の中で虫歯になりやすい時期は4回。

- 1回目 2~3歳
- 2回目 6~7歳→歯の生え替わりでみがきにくい
- 3回目 15~18歳→歯周病菌が定着する時期
- 4回目 50歳~→唾液量が減る

虫歯になりにくい年齢にもかかわらず、虫歯がある人は、ミュータンス菌が多いということ。他の人よりもていねいにみがくこと、定期的に検診に行くことが大切です。そう考えると、歯みがきをおろそかにして良い時期などありませんね。

