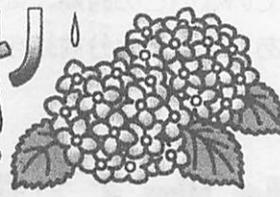




保健だより 6月



令和5年6月14日(水)
仙台市立東華中学校
保健室 No.4

肌寒い日もあれば、たくさん汗をかくような日もあり、体調管理が難しい時期です。こまめに衣服を調整し、水分補給を心掛けてください。喉が渴いたと感じる時点で、既に身体は脱水傾向にあります。休み時間の度に水分補給をするなど、定期的な水分補給の習慣を付けましょう。

4月から始まった健康診断も、残るは歯科検診のみとなりました。対象のクラスの方は、朝丁寧に歯を磨いてきてください。

また、前回の歯科検診を欠席してしまった人も対象となります。朝の会が終わったら、保健室の前で待機しててください。

受診・治療をすすめられたら



早めに病院へ行ってみましょう。

月/日	健診項目	開始時刻【学年】	備考
6/22(木)	歯科検診	9:00～【2年3・4組】 【1年1・2組】	校医:佐藤 毅先生
6/29(木)	歯科検診	9:00～【1年3・4・5組】	校医:佐藤 毅先生

※各検診の結果は、歯科検診以外、指摘のあった人にのみお渡しします。すべての結果については、夏休み前に「健康の記録」でお知らせいたします。

歯科検診で指摘の多い「歯肉炎」。自分でも、鏡を見ながらチェックしてみましょう。歯肉炎傾向の方は、歯と歯肉の間を優しく丁寧に磨くようにしてください。

あなたの歯肉はどっち？

色 きれいなピンク色 赤紫っぽい
触感 引きしまっている フヨフヨしている
かたち 歯と歯の間にしっかりと入り込んでいるかんじ 腫れて丸くなっているかんじ
出血 なし あり (歯みがきなどで出血)

初期の歯肉炎ならしっかり歯みがきをすれば改善できます！

まだ身体が暑さに慣れていないこの時期。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高いと熱中症になってしまう危険性があります。水分補給を心掛け、体調が悪いときは、無理をせず、休養するようにしましょう。

くれぐれも熱中症に注意!

*こまめに水分と休憩をとる

のどが乾いたと感じる時には、すでに体は脱水傾向にあります。
運動中でなくても、1時間に1回、コップ1杯程の水分を摂取する
ように心掛けましょう。

1日に必要な目安は、
約1.5ℓ。毎日補給でき
ていますか?

*激しく汗をかくような時は、塩分も一緒にとる

*下着を着る

*適切な睡眠をとる

*食事をバランス良く食べる

*暑さに体を慣らす

体がクーラーの効いた涼しい環境にしか慣れていないと、急に暑い外に出たときに、体温調節が上手にできず、熱中症を起こしやすくなります。帽子をかぶったり、服装で調整したりしながら、適度に外で過ごす機会を作りましょう。また、日頃から運動することも効果的です。

1ℓの水に対して、1~2gの食塩が目安です。スポーツドリンクは、塩分も糖分も同時に摂取できますが、糖分の量が多いので、飲み過ぎには要注意です。少し薄めて飲むなど、工夫してみてください。



*気温・湿度・風等、その日の暑さ指数を知り、熱中症予防を考えて行動する

*体調の悪いときは無理をせず、早めに家族や周りの人に話す

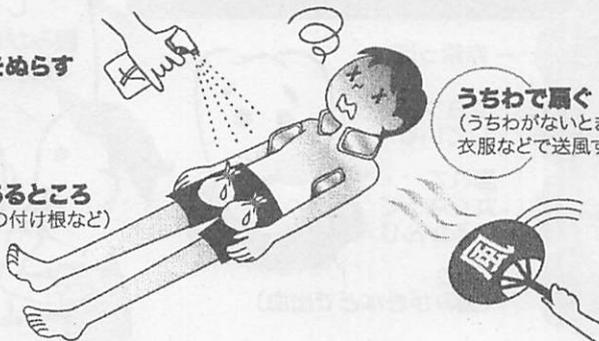
それでも、熱中症になってしまったときは…水分を摂り、涼しい所で、体を冷やします!

熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは?

霧吹きで体をめらす

太い血管があるところ
(首・脇の下・足の付け根など)
を冷やす

うちわで扇ぐ
(うちわがないときは、
衣服などで送風する)



意識が混濁しているなど、
なんか変だなと感じたとき
は、迷わず救急車を呼んでく
ださい!