



# Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R2, 8, 3

## 8月に入りました🍆🍅🍆🍅🍆🍅🍆🍅🍆🍅🍆🍅🍆🍅🍆🍅

学校が再会されて2ヶ月がたちました。1年生はすっかり中学校生活に慣れましたね。2年生は先輩の背中をしっかりと見てきた成果なのでしょうか。最近とても頼もしく感じます。そして3年生。どんな状況でも忘れない「高中魂」の伝承者として後輩だけでなく、高砂中学校を支えてくれる軸としての存在感。ほんとうにすごいなあ~と思います。いつもならもう夏休みの時期ですが今年はもう少し先です。8月に入っても続く授業は初めての体験ですが、コロナはもちろん熱中症や他の病気にかからないように体調管理に気をつけて乗り越えていきましょう。



## 検診が始まりました

いろいろな検診が再開されました。学年によってはこれからのところもあります。

それぞれの検診で、校医の先生から指摘のあった人には「治療勧告」(ちりょうかんこく) (病院を受診することをすすめる用紙) を渡しました。短い夏休みになりますが、なるべく早めに病院を受診して治すようにしましょう(特にむし歯の本数の多い人は、通院が長くなる可能性があるので、早めに行くことをおすすめします)



## 歯ぐきをじっくり見たことはありますか?

毎朝、鏡で髪型を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれません。

でも、歯ぐきの状況を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活のリズムが乱れやすいものです。そんな時、歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。あなたは大丈夫ですか?早々にチェックしてみましょう!

健康な歯ぐき

色: うすいピンク色

形: 歯と歯の間にしっかり入り込んでいる弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色: 赤みを帯びている

形: 歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている腫れがみられる(プヨプヨしてる)

歯肉炎にならない  
ために

\* 歯と歯ぐきの間をしっかりみがきます(歯ブラシは鉛筆持ちですよ)

\* 定期的に歯科医に見てもらいます(Dr.にチェックしてもらおうと安心ですね)

# 「知っていますか？熱中症は2種類あります」

## 熱中症知識1

暑い環境にいただけでかかるものを「古典的熱中症」といい（特に高齢者が暑い日の数日後にかかる場合）、もうひとつは暑熱環境で筋肉運動を継続してかかるものを「労作性熱中症」といい、こちらは朝から元気にスポーツや労働を行っていて、暑い中でも水も休憩も取らずに頑張った人が発症する場合があります。

## 熱中症知識2

高生者の皆さんがかかりやすいのが、「労作性熱中症」です。熱中症は暑だけでなく、湿度の高い「蒸し暑い」環境に長くいるのに、それに加えて筋肉を多く使うことを行うと、体の中の温度が上がっていきます。体の中の温度というのは、体の表面ではなく、体内の**臓器そのものの温度**です。環境からの熱と、体内で生成された熱で体温は上がっていきます。体は熱を血液にのせて皮膚に運び出すことで冷やそうとします。血液は皮膚に拡張された血管に広がり温度を下げて、また体の中にもどっていき、体を冷やします。このためには大量の血液を循環させる必要があります。

**しかし**・ ・ ・ 冷やした血液を戻そうとしても、

熱がこもる服装をしていたり（気温が高いのに長袖を着続ける）、汗をかいているのに水分を取らないでいると脱水症状になり、臓器がオーバーヒートしてしまいます。これが命に危険のあると言われている「熱中症」なのです。

## 熱中症知識3

ではどんな症状がおこるのでしょう。

I度：めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の汗・筋肉痛・こむら返りなど意識はある状態

改善：冷所で安静，体を冷やす，口から水分とNaの補給

II度：頭痛，吐き気（または吐く），倦怠感，虚脱感（体に力が入らない），集中力低下

改善：病院での診察が必要

III度：意識障害 この時点で即入院

## 熱中症知識4

素早く体を冷やす方法と水分の取り方はどうしたらいいでしょうか。

○水につけたタオルで頭や顔，首筋，体，腕，足で拭いたり，タオルで覆った後，風を送る。

○手足を水につけたり，水道の水で冷やす（氷があれば氷を使う）

○氷を入れた袋や保冷剤をタオルに包んで後頭部や脇の下，足の付け根の前面に当て冷やす。

●大量に汗をかいていたら塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液を飲んでください。

コロナ・熱中症・感染性胃腸炎・その他の伝染性の病気やケガ・アレルギー・自然災害・・・など私たちのまわりには気をつけなければならないことがたくさんあります。それらを予防あるいは避難するためには健康でいることが一番です。自分でできることは自分でできるように、休み中も規則正しい生活で健康を維持しましょう。