

ほけんだより 6月

令和4年6月号 埼玉県立桶川高等学校 保健室

6月は雨が降ったり止んだり梅雨空が続きます。暑かったり、肌寒かったりと気温差も大きいので、衣服で体温調節を行いましょう。暑い日は熱中症も心配です。必ず朝食を食べて、コップ2杯位の水分を摂ってから登校しましょう。また、学校でもこまめに水分補給を行いましょう。



熱中症について

熱中症とは・・・私たちの体は運動などにより熱を産生します。熱の産生と放散のバランスが崩れてしまい、体温が上昇した状態が熱中症です。異常な体温上昇を抑えるために体には調節機能が備わっています。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が広がり、体温を下げようとします。また汗をかくと、汗の蒸発によって熱を奪い体温を下げるすることができます。体からの水分や塩分が失われ、適切に対処できないと足がつったり、失神を起こしたりします。

【熱中症になりやすい条件】

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・急な暑さ

体

- ・低栄養状態
- ・脱水症状
- ・体調不良
- ・寝不足

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい

かかりやすい人

- ・脱水状態にある人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・暑さに慣れていない人
- ・普段から運動していない人
- ・病気の人、体調の悪い人
- ・肥満の人

熱中症を引き起こす可能性あり

★重要★

特に期末考査最終日の部活動再開時には熱中症に注意しましょう!

【熱中症の主な症状】めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・手足のしびれ・気分の不快
頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（体がぐったり、力が入らない）

【重症！（救急搬送）】⇒意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温（体に触れると熱い）

【熱中症かもと思ったら…すぐに応急処置を！】

① 涼しい環境へ避難

- ・風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内に避難させる。

② 脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせ、ベルトや下着を緩めて風通しをよくする。
- ・皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎ体を冷やす。
- ・氷のうがあれば首の両脇、脇の下、ももの付け根、股関節に当てて血液を冷やす。

③ 水分・塩分補給

- ・冷たい水やスポーツドリンクを飲ませる。（意識がはっきりしない時は飲ませてはいけない。）

④ 医療機関へ運ぶ

- ・自力で水分摂取ができないときは、点滴で補う必要があるため、緊急で医療機関に運ぶ。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる

歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を作ることが大切です！

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

【5月号 健康クイズ!の答え】

歯科健診で医師の言う記号は何でしょう？

A1. 「C (シー)」→むし歯

A2. 「CO (シーオー)」→要観察歯 (むし歯になりそうな歯)

A3. 「O (まる)」→処置歯 (治療済の歯)

A4. 「/ (斜線)」→現在歯 (現在ある健康な歯)

6/16(木) 歯科健診で先生の読み上げを聞きながら、自分の口の中を確認してみましょう！

自転車事故～1人ひとりがしっかりと考えて！～

4～5月、登校中の自転車事故が多発！

※いつも車が来ているかもしれない・・・と考えて
自転車を運転しよう！

ケース①

左側歩道を自転車走行中。通行人を避けようと、車道へ進路変更。後方から自動車が増えてぶつかりそうなり、ハンドルを切って歩道へ戻ったところ壁へ激突。→進路変更は、必ず周囲の確認 (後方確認) !

ケース②

どちらも信号機のない交差点。塀に囲まれており視界が悪い。自転車と自動車が出合い頭に接触。→塀に囲まれた交差点はゆっくりと進み、一時停止を行い、安全を確認してから進む!

★自転車の傘さし運転禁止！

片手運転になったり、風にあおられてふらつきやすくなる。

★雨天時、足元に注意！

マンホール上や側溝の蓋は、雨で濡れると滑り易い。特に、ブレーキをかけている時に載らないようにする。

★心に余裕を！

雨天時は時間に余裕を持って
自宅を早めに出発する。



6月の健康診断

6月 1日(水) 13:35- 眼科検診 <対象:1年生+2.3年生希望者>

6月 3日(金) 13:35- 内科検診 <対象:2-5.2-6.2-7.1-1.1-7>

6月21日(火) 13:35- 耳鼻科検診 <対象:1-2.1-3.1-4>

6月27日(月) 13:35- 耳鼻科検診 <対象:1-1.1-7.1-8>

6月28日(火) 13:35- 耳鼻科検診 <対象:1-5.1-6>

健康クイズ!

日本人の平均睡眠時間は何時間位でしょう?
海外の人はどれくらいでしょう?

～答えは7月号へ～