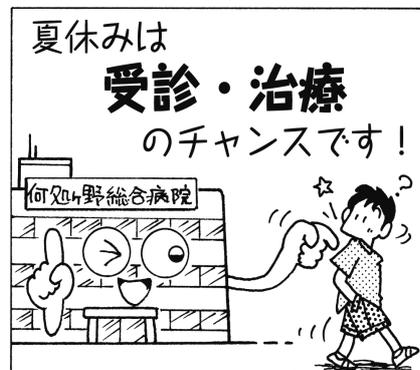


保健だより

H26. 7. 3 物部中学校 保健室 (No.6)



期末テストも終わり、いよいよ夏休みにむけて1学期のまとめの時期になります。7月は梅雨もあけて、本格的な夏がやってきます。ぜひ体調管理をしっかりし、7月も元気に過ごせるようにしましょう。

熱中症を予防しよう！

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。

【熱中症の分類】

- ① 熱けいれん → 大量の発汗があり、血液の塩分濃度が低下して起こる。四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。
- ② 熱疲労 → 脱水により起こるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。体温の上昇はあまりない。
- ③ 熱射病（重症） → 体温調節ができない。高体温、意識障害が特徴。死亡率が高い。

熱中症になってしまったら「ファイアー!」
F (Fluid=水分補給)
I (Ice=冷却)
R (Rest=安静・休息)
E (Emergency = 119番通報)
※命を落とす場合もあります。反応が鈍い、意識がない場合にはすぐに病院へ！

熱中症予防の⑥カ条

- 1 環境条件に合わせて運動する(時間帯調整やこまめな休憩)
- 2 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子等で避ける
- 3 体を暑さにならす
- 4 こまめに水分補給する
- 5 暑さに弱い人は特に注意をする
- 6 朝食をきちんと食べ、しっかり睡眠をとる



保護者の方へ ～色覚検査について～

現在、定期健康診断では実施されていませんが、保護者のご希望により健康相談の一環として、学校で色覚検査を受けることができます。

色覚検査は平成15年度から法律の改正によって、小中高校での定期健康診断項目から外れました。しかし、先天色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合にみられます。

検査で色覚異常と判定される生徒の大半は、日常生活に支障を感じることはないと言われています。現在のところ治療法はありませんが、職業・進路選択の際に『色』に対する自身の特性を知っておくと、参考になる場合もございます。個別の検査を希望される場合は、遠慮なく学校へご相談ください。

歯みがきテストを実施しました

6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせて、各教室で保健委員の生徒が、歯みがき指導の先生となって歯みがきテストを行いました。それぞれ自分の磨き残しているところを知ることができ、普段の歯みがきを見直す機会になったのではないかと思います。保健委員会の生徒もがんばりました。

—保健委員会&各クラスでの様子—



前の週の保健委員会で予行練習をしました。皆が磨き残していた所がむし歯になりやすい所ということがわかりました。

まずは普段通り歯を磨いた後、染め出し剤で赤く染まった所をチェックしました。



次に赤く染まった所を重点的に鏡を見ながらもう一度歯みがきをしました。



最後に保健委員会から説明をしました。磨き残しが多い所は次の3つ

- ① 歯と歯の間
- ② 奥歯のかみ合わせ面(奥歯の溝)
- ③ 歯と歯ぐきの境目