

6月のほけんだより

2022. 6
日の出中学校 保健室

6月21日は夏至。「夏に至る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さがはじまる頃です。
また、天気によって気温の変化が激しく、体調を崩す人も多くなっています。

暑さに備える身体づくり

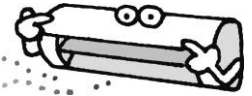
◆ 汗をかく

毎日、軽く体を動かして、しっかり汗をかける身体づくりをしておきましょう。
必ず水分補給をしてください。



◆ 暑さに慣れる

少しずつ身体を暑さにさらして、慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず、窓を開けて風を通すような工夫をしましょう。エアコンを使う場合、設定温度は高めに行きましょう。



◆ 熱中症を予防する

この時期は、急に真夏のように暑くなることがあり、体が暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。

熱中症とは 暑さのために、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を起こします。

↓こんな日は危険が高まる

- ・ 気温が高い日
- ・ 急に気温が上がった日
- ・ 湿度が高い日
- ・ 風のない日

軽

重

熱中症になると次のような症状が起こります。

- 大量の汗 足がつる めまい、ふらつき



- 頭痛 吐き気 だるい、力が入らない



- 発熱 まっすぐ歩けない 意識もうろう



飲み物・タオル・着替え(必要な場合)など、忘れずに持ってきてきましょう！

※飲み物が足りなくならないように、気をつけましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

保健室からの
お知らせ

昇降口前での健康観察カードの チェックについて

毎朝実施している昇降口前での健康観察カードのチェックについて、チェックする項目が変更になります。

<今まで>

前日の夜・当日の朝の体温、
症状の有無、印
(週明けの場合は、金夜、土日含む)

<6/22から>

当日の朝の体温・症状の有無・印

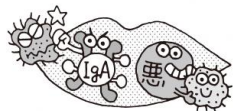
当日分の記入忘れや、持ってくることを忘れた場合は、今後も保護者の皆様に確認の連絡をさせていただきます。もし、健康観察カードを学校に忘れた場合は、今までと同様、別紙(フォーサイト等)に記入をして持参してください。また、本人または同居している家族が体調不良の場合、無理をせずに自宅で休養をするようにしてください。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

～検診結果を配付しています～

健康診断の結果、所見があった生徒のみ、結果を配付しています。内容をご確認の上、受診することをお勧めします。受診後は、報告書をご提出ください。



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです