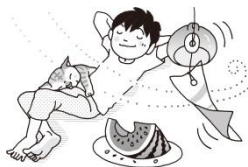


# 保健だより



NO.5

平成27年7月16日  
練馬中学校 保健室

夏を元気に楽しく過ごしましょう。

もうすぐ夏休み！！

梅雨明け間近になり、毎日暑い日が続いています。暑さで食欲がなくてきちんと食事がとれていない人はいませんか？栄養不足は、体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそバランスの良い食事が必要！暑さに負けない体を作って、ケガや病気に気をつけ、充実した夏休みを過ごしてください。

\*\*\*\*\*:

## 健康診断をふり返って

4月からの定期健康診断は無事終了しました。スムーズな進行への協力ありがとうございました。受診のお知らせを受け取った人は早めに医療機関で診察を受けてくださいね。

特に“むし歯”は、自然には治りません。受診がまだの人は、夏休みに病院に行く予定を立てましょう。

ちなみに、**歯科検診を受けた人(459人)で、むし歯の全くない人は253人(55%)**でした。**むし歯やC0(むし歯になりそうな歯)があった人は、206人**でした。その中で**77人がすでに受診し検査や治療を受けています**。

歯科検診だけでなく、他の検診も受診のすすめを受け取った人は、受診や検査を受けましょう。また、何も異常がなかったからいいのではなく、自分の健康についてあらためて考えてみてください。

受診後は、受診報告書を提出してください

\*\*\*\*\*

体調を整えて、さあ、夏休み

### ★冬のかぜとは違う・・・夏かぜ

夏かぜの主な原因となるのは、いずれも高温多湿を好むエンテロウィルスやアデノウィルスです。“エンテロ”は腸、“アデノ”はノドという名前のように、発熱に加えて腹痛、下痢、のどの痛みがみられます。夏かぜは症状が長引きやすいのでしっかり予防しましょう。

- 基本はやっぱり手洗い。  
タオルやハンカチの共用はさけよう。
- 十分な睡眠・食事(栄養)を！・・・免疫力が低下します
- 体の冷やしすぎに注意・・・免疫力が低下します。  
\*下痢や腹痛、のどの痛み、食欲不振が続くときには、早めに医療機関を受診しましょう。



# 熱中症はなぜおこる?



## 熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい・失神（立ちくらみ）</li> <li>筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり）</li> <li>手足のしびれ・気分不快</li> </ul>	
II度	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>嘔吐</li> <li>倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない）</li> <li>軽い意識障害（いつもと様子が違う）</li> </ul>	
III度	<p><u>II度の症状</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）</li> <li>けいれん</li> <li>手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない）</li> <li>高体温（からだに触ると熱い）</li> </ul>	

上の段のII度欄に書いてある症状です。

# 熱中症は予防できます

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給する

### 上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渴く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する



- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる



おもてなしの思い出のために……  
健康で安全な夏休みを送ろう!

