



令和7年7月1日
練馬区立大泉中学校
7月号 保健室

7月になりました。もう少しで夏休みが始まりますね。楽しい気持ちを感じながら、1学期残り数日も元気にメリハリをつけて過ごしましょう。

今月も熱中症についてお伝えします。自己管理をしっかりして、暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう！

熱中症に気をつけよう

熱中症は、暑さによって生じる健康障害のことをいいます。体が暑さに慣れていない梅雨の合間や、突然気温が高くなった日、梅雨明けの蒸し暑い日によく起こります。熱中症を予防するためのポイントや情報をお伝えします。ぜひ確認してください。

自宅で熱中症にならないためのポイント！

部屋の温度を測る

外気温と室温の差が大きいと
体の負担になります。

室温「28度」を目安にエアコンの使用を。

部屋の風通しを
良くする

エアコンや扇風機を
上手に利用する

涼しい
服にする

こまめに
水分補給

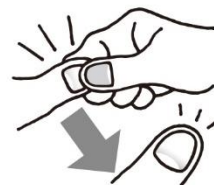
入浴前後の
脱水に注意

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる

爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き

強い渇き ぼんやりする

食欲がない

皮膚が赤くなる イライラする

体温が上がる

強い疲れ 尿が少なく・濃くなる

頭痛 ぐったりする

ふらふらする けいれん

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。

軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。

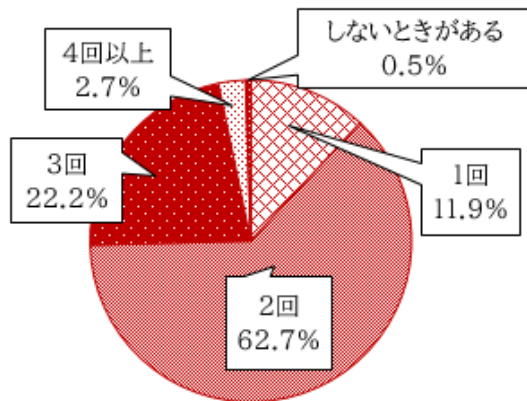
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

7月1日(火) 1年生対象 歯科巡回指導

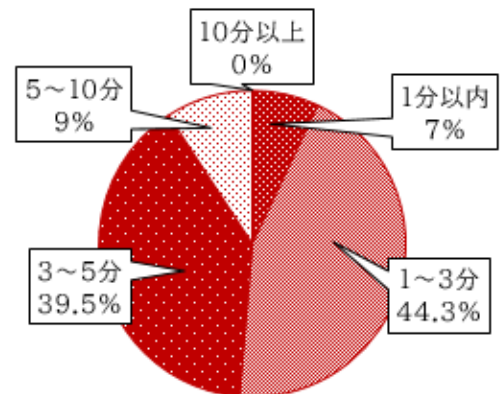
「歯と口の健康」を維持するために、石神井保健相談所から歯科衛生士さんが来校し、1年生のみなさんにお話をしてくれます。虫歯や歯肉炎になってしまう理由やその予防方法、正しい歯みがきの仕方など、私たちが生活する上で大切なお話が出てきます。お話をよく聴いて、今後の生活で意識してみましょう。

事前に実施したアンケートの結果を載せます。185人が答えてくれました。ご協力ありがとうございました。

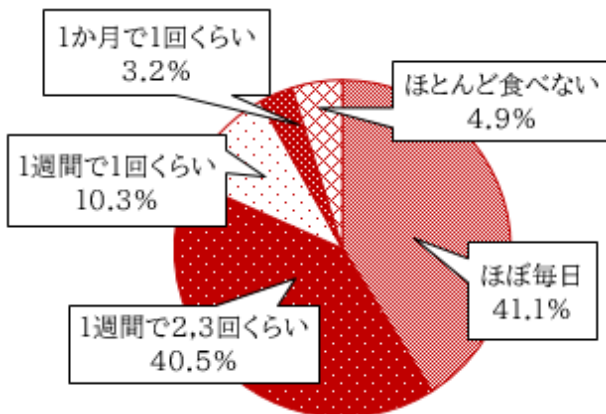
質問1:歯みがきは1日に平均何回しますか？



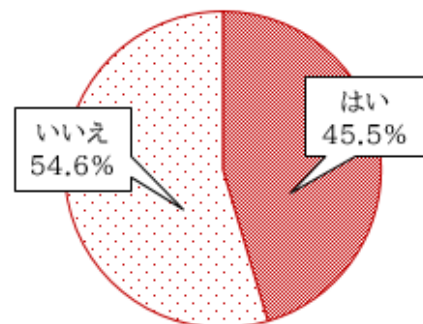
質問2:1回の歯みがきでかかる時間はどのくらいですか？



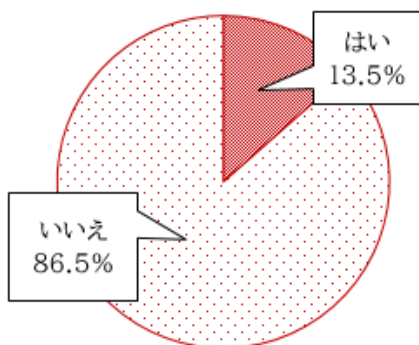
質問3:最近の1か月で、甘いものやお菓子をどのくらいの頻度で食べましたか？



質問4:「むし歯や矯正などの治療以外」に、定期的に歯医者さんで検診を受けていますか？



質問5:「CO」という言葉を知っていますか？



CO(シーオー)は「要観察歯」のことをいいます。要観察歯は放置するとむし歯に進行すると考えられる歯のことです。しっかり歯みがきをすることで健康な歯に戻すことができます。歯科検診で COと言われた人は歯磨きを続け、歯医者さんで検診を行ってください。

その他にも、「斜線＝健康な歯」、「○(マル)＝治療した歯」、「C(シー)＝むし歯」、「×(バツ)＝要注意乳歯(下から大人の歯が生えてきているのに乳歯が抜けていない状態)」などがあります。

歯科巡回指導では、準備の段階から1年生の保健委員会のみなさんがたくさん協力してくれました。ありがとうございました。今日の様子は保健室前にも掲示する予定です。

