

ほけんだより

令和4年7月4日
江別市立中央中学校
保健室

おうちの方もご覧ください。(裏面も…)

その症状
熱中症 かもしれません

めまい、立ちくらみ、こむら返り、頭痛、手足のしびれ、吐き気、だるさ…

こんなときは熱中症に気をつけて!!

- 気温が25℃以上（30℃以上は特に注意）
- 湿度60%以上（湿度が高いと汗が蒸発しにくいよ）
- 風が弱い、風通しが悪い（屋内でも熱中症は起こります!!）



のどがかわいたと感じる前に、こまめな水分補給を!!

熱中症の応急手当て

- 涼しい場所に移動
- 頭、首、わきの下、足の付け根などを冷やす
- 水分補給をする（塩分を含んだスポーツドリンクなど）



手当てをしてもよくなる場合は、病院を受診しましょう。

こんな症状は要注意!!

△意識がはっきりしないとき △自分で水が飲めないとき
こうなったら無理に水を飲ませたりしてはいけません!
すぐに**救急搬送**が必要です!!



7月に入り、いよいよ夏本番です!最近では北海道の夏もとても暑いですね。暑い暑いと言いつつも、ジャージを着こんで汗をかいている人も見られます。(体育が終わって汗だくなのにすぐジャージを着たり…)暑さに慣れていないうちは、特に熱中症に注意が必要です。涼しい服装、水分補給、しっかりね。

★ 暑熱順化のすすめ ★

ポイントは汗
をかくこと!



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

少しずつ暑さに慣らしていくことで、汗をかきやすくなり、汗の量が増えます。さらに、皮膚の血流も増加し、熱が逃げやすくなり、体温の上昇を防ぎます。結果、**熱中症や夏バテなどを防ぐ**ことができます!

やや暑い環境で**ややきついと感じる運動**を**毎日30分ほど** ⇒ **暑熱順化**

ランニング ウォーキング



できない人は…

しっかり入浴



40℃のお湯に
10~15分、汗
が出るまで!

マスク **熱中症** に **注意**

「熱中症対策が優先」です。

基本的な感染症対策はこれまでと変わりません。しかし、気温・湿度の高い夏において、熱中症は命に関わるため、体育や部活動などでの運動、炎天下での登下校等、熱中症のリスクが高い場面では熱中症対策が優先されます。マスク着用のまま無理をして、具合が悪くなってからでは遅いこともあります。活動内容や気温・湿度を考え、適切にマスクを外しましょう。その上で、できるだけ人との距離を保ったり、マスクを外しての会話を控えたり、感染予防も行いましょう。(参考:文科省HP)

健康診断が終了しました！健康カードを返却します。

今年度の健康診断がすべて終了しました。結果をお子さんと一緒にご覧になり、必要に応じて受診されますようお願いいたします。（1年生の心臓検診の結果がまだ出ておりませんので、結果が出次第、所見のある場合のみ、個別にご連絡します。）

健康カード内側の保護者名・住所・緊急連絡先の欄の記入、変更があれば修正をし、現在の体の様子で学校に知らせることがありましたら、各学年の欄にご記入ください。

健康カードは**7月11日（月）までに学校へ返却**してください。

（欠席で二計測等の記録がない場合は、今回は返却いたしません。いつでも測定できますので、保健室に声をかけてください。）

★視力検査の結果について～視力をあらわす4つの指標～

A	1.0以上	普通の生活を送るのに支障はない範囲です。 遠くは見えるのに近くは見えにくい、本の字がぼやける等の症状がある場合は、眼科受診をおすすめします。
B	0.9～0.7	0.7以上の視力があれば、教室のどの場所からも黒板の字を読むことは概ねできるとされていますが、視力低下の前兆の可能性もあるので、一度眼科の受診をおすすめします。
C	0.6～0.3	0.6以下の視力になると、目を細めるなど無理をしないと黒板の文字が読みにくくなります。メガネやコンタクトレンズで矯正が必要になる場合がありますので、眼科受診をおすすめします。
D	0.3未満	0.3未満の視力になると、教室の一番前の席でも黒板の文字が読みにくくなります。ノートをとることが億劫になったり、分からない部分をそのまま放置してしまったり、学習意欲の低下にもつながります。また、このままの視力で自転車運転したり、体育の授業を受けたりすることはとても危険です。早めの眼科受診をお願いいたします。

※急な視力低下などは保健室で再検査ができます。希望があればお知らせください。

★歯科検診の結果について～自分があてはまるところを見てみよう～

●歯列・咬合（歯並び、かみ合わせ）の状況

1 要観察	歯並びが悪いと歯みがきがしづらく、歯と歯の間に歯垢がたまり、むし歯や歯肉炎になりやすかったり、かみ合わせが悪いと、発音に影響したり、口の中が傷つきやすくなったりします。気になる人は受診しましょう。
2 要精検	歯並び、かみ合わせについて歯科受診をおすすめします。

●顎関節の状態

1 要観察	口を開けにくい、食べ物をかむ時に耳の前にある顎関節が痛む等の症状が出てきた時は、歯科医に相談してください。
2 要精検	あごの状態について、歯科医に相談してください。

●歯垢の状態

1 清掃不足	歯みがきが不十分です。また、間食などで食べている時間が長いとむし歯になるリスクも高くなるので注意しましょう。
2 清掃不良	歯垢がかなりついています。一度、ブラッシングの指導も含めて歯科医に相談してください。

●歯肉の状態

1 要観察	このままだと、歯肉炎になるおそれがあります。正しいブラッシングで改善できますので、歯と歯ぐきの間を丁寧にみがきましょう。
2 要精検	歯肉炎を起こしています。歯科医に相談してください。

●要観察歯(C0)

あり	むし歯になる可能性のある歯です。適切な歯みがきによって改善する可能性があるため、歯科医での相談をおすすめします。
----	--

●その他の疾病及び異常

要注意乳歯	永久歯が生えても乳歯が残っていたり、グラグラして歯肉に炎症が起きていたりする場合があるので、抜歯の必要性を歯科医に相談してください。
中心結節	歯のかみ合わせ部分にある角のような突起（形態異常）で、自然にすり減ることもありますが、何かの拍子で折れて痛みが生じることがあります。