

保健だより 6月



令和元年6月20日 久喜市立栗橋東中学校

6月の保健目標

歯と口の病気予防に努めよう
食中毒・感染症を予防しよう

6月22日は、夏至（げし）。「夏至（いた）る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さが始まります。また、学校総合体育大会当日も十分に力が発揮できるように、十分な睡眠、こまめに水分補給などを意識して生活していきましょう。

水筒の衛生面は大丈夫ですか？

水筒の飲み口の検査をしたところ、多くの一般細菌と、大腸菌が検出されたという調査結果がありました。（資料：健 2019年5月号）そして、正しい洗浄方法としては、一週間に1回以上は熱湯で消毒することが提案されています。毎日使う水筒。ブラシなどで水筒の中のすみずみまでしっかり洗うなど、衛生面に気をつけましょう。

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

部活での水分補給は

- ① 運動を始めた後、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
 - ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす
- わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

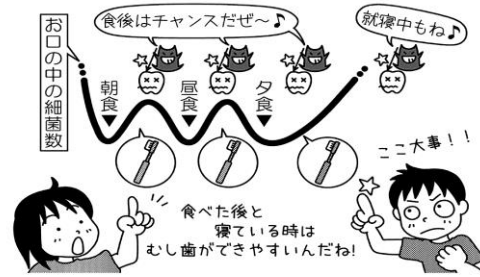


絶対1人にしない！

対応する

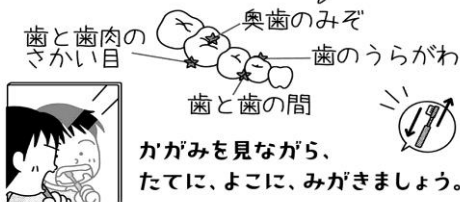
予防する

食べたなら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！

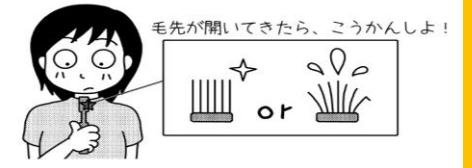


かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

歯と口の病気予防を

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます。



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



歯と口の健康標語作成 ありがとうございました

次の方の作品を埼玉県歯科医師会主催標語コンクールに出品しました。

- 贈りたい 未来の私に 輝く歯
【2年2組 堀越 美星さん】
- 「美味しい」と 「元気」を支える 丈夫な歯
【3年2組 五十嵐未来さん】

食中毒予防の3原則

