

ほけんだより

6月

平成30年6月14日(木)
茨木市立西中学校 保健室



梅雨の季節になりました。

これから夏にかけて気温が上がることにくわえ、雨が多いので湿度も上がり、蒸し暑く感じる日が増えてきます。

まだ体が暑さに慣れていない、この時期に気を付けてほしいのが熱中症です。不規則な生活をしている人や、体調不良の人は熱中症になりやすいので注意しましょう。こまめに水分補給をしたり、適度に休憩することが大切です。



4月から始まった健康診断もあと少しで終わります。みなさんのおかげでスムーズに健診がすすみました。協力してくれてありがとう♪

梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



6月28日(木)眼科検診
1年生全員、2・3年生対象者
(健康調査票より)

歯科健診の結果は?

歯科健診の結果はどうでしたか? 自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか?

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

歯と口の健康習慣



大切な歯を守るために

歯垢を気にしていますか?

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がたかくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。



夏の準備

暑さに強いからだをつくっていこう!



からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

しょうつじゆんか

汗をかく

外であそぶ!
うちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

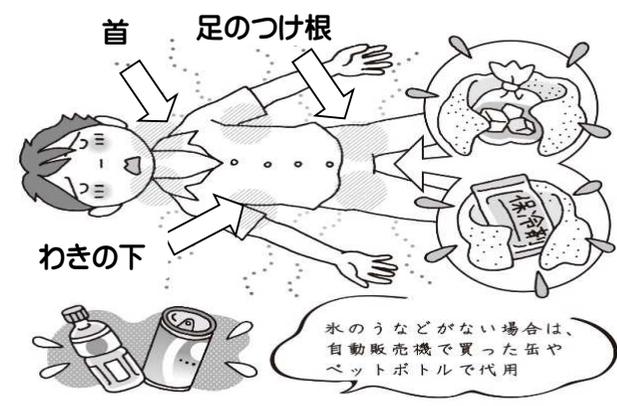
早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

熱中症かな?! と思ったら...

2 できるだけ早く冷却を開始

衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やしましょう。

【熱中症のときはここを冷やそう】



水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

1 まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気やおう吐がある
- ・呼びかけによる反応がおかしい
- ・呼びかけに反応しない

意識がない場合や水分補給できない場合はすぐに救急車を!!