

# ほげんがより 7月

## ★7・8月の保健目標★ 暑さに負けない体をつくろう

令和5年7月18日 川口市立東中学校 保健室

7月になって気温が30度を超える日が増え、体調を崩して保健室に来室する人が増えました。

その中には、暑いと思っているのにジャージを着ていたり、水分補給していなかったりと、暑さへの対応ができていれば防げていそうな人がいます。

周りに合わせずに自分が暑いと感じたら服装等で調節をする、喉が渴いたと感じる前に定期的に水分補給をするなど、暑さへの対応を各自しっかり行いましょう。

また、この夏は新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症も懸念されています。夏休みになっても今まで通り体調管理を続けて、体調を崩したら無理をしない、早めに受診するなど心がけましょう。

夏休み中も生活リズムを崩さずに健康的に過ごしてくださいね！



### 突然の雷！ 身を守る方法は？

夏は、午後から夕方にかけて雷が発生しやすくなります。突然の雷から身を守る方法を、子どもに教えてあげてください。

#### ✕ 木の下は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。



#### ○ 姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられない場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。



### 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



#### キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

#### トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

#### 枝豆

疲労回復効果があるビタミンB<sub>1</sub>、皮膚の健康を保つビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。

## 学校保健委員会がありました ～心肺蘇生法を学ぼう！～

7月13日に第1回学校保健委員会が開催されました。

昨年度から新郷地区の地域学校保健委員会で「どんな時も自分の身を守る新郷っ子」をテーマに学校安全に取り組んでいます。それに関連して今回の学校保健委員会では保健委員が心肺蘇生法を学びました。

川口市消防局の方々に講師に来ていただいて90分の入門コースで傷病者を発見するところから心肺蘇生法やAEDを使った救急救命を学びました。

いつ何時助けを求められるような場面に遭遇するかわかりません。そういうときに今回学んだことを生かしてほしいと思います。

もし「自分も心肺蘇生法などについて勉強したい!」と思う人がいたら、消防署や赤十字などのサイトに一般向けの講習会のお知らせがあるので、探してみてください。

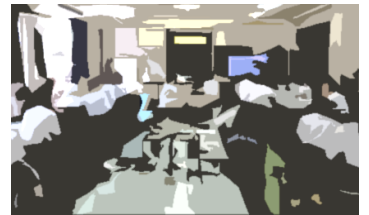


## 歯の勉強会がありました

7月7日と12日に歯の勉強会を開催しました。対象者は、歯科健診の結果むし歯が多かった未治療の人や、軽い歯肉炎、むし歯になりかけの要観察歯がある等の理由で選ばれた人達です。

学校歯科医の先生に来てもらい、むし歯になる経緯や食生活で気をつけること、歯肉炎について等を教えてもらいました。

そしてカラーテスターで歯垢の染め出しをして、正しい歯みがきの方法を学びました。



8020運動(80歳になっても20本の自分の歯で生活する)といわれるように、世間では歯についての意識がどんどん高まっています。

今のうちから自分の歯を大切にして、年をとっても健康な歯や口腔で過ごしてもらいたいと思います。

今回学んだ知識を生かしたり自分に合う歯みがきを実践して、これからも歯を大切にしてくださいね。



## 「健康な歯で中学生活」が1年生に配られました

「健康な歯で中学生活」は、毎年中学1年生全員に配布されている歯の冊子です。

東中では配布の際に保健委員による読み合わせをしています。

先日、歯の勉強会で学んだ報告と一緒に冊子の説明をしました。

むし歯のことだけでなく、歯肉炎の話やチェック表などこれからも利用できる内容なので、大事にして活用してくださいね。



夏休みは  
治療のチャンス



# 熱中症の5W1H

## WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

## WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

## WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

## WHO? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

## WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

## How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症  
警戒アラート  
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の  
LINEアカウント

