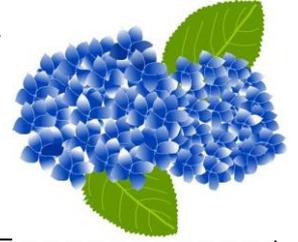


梅雨の季節が到来しました。この時期は湿度が高く蒸し暑い日が続き、食べ物が腐りやすくなったり、体調をくずしやすくなったりします。

さらに、これからの季節で心配なのは熱中症です。5月号の暑熱順化の話と合わせて読んでみてください。



熱中症とは？

公益社団法人 全日本病院協会ホームページより

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることで、めまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を起こす病気のことです。

<Ⅰ度> 現場の応急処置で対応できる軽症

⇒ 症状：立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗 など

<Ⅱ度> 病院への搬送を必要とする中等症

⇒ 症状：頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 など

<Ⅲ度> 入院して集中治療の必要性がある重症

⇒ 症状：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温（体に触ると熱い）

熱中症にかかるのは、炎天下で長時間過ごしたり、真夏の暑さで運動をしたなどというケースが思い当たるかもしれませんが、意外な環境でもかかることがありますので注意しましょう。

⇒ 気温が高く、湿度が高い 風が弱く、日差しが強い
照り返しが強い 急に暑くなった など



熱中症を予防するには、次のようなことに気をつけましょう。

- 暑さを避ける 外出するときは、なるべく日陰を歩いたり、帽子や日傘を使いましょう。家の中ではブラインドやすだれを使い、直射日光を遮りましょう。扇風機やエアコンを使って室温や湿度を調整しましょう。
- 服装を工夫する 通気性や吸収性のよい、綿や麻の素材のものを選びましょう。インナーを着た方が、空気の層ができて外からの熱気を遮断します。
- こまめな水分補給 暑い日は汗をかくので知らないうちに体内の水分が失われています。また、マスクをしていると、のどの渴きを感じにくくなります。のどが渴いたと感じる前からこまめに水分を補給しましょう。ミネラルの多い麦茶がお勧めです。
- 暑さに備える 軽い運動で汗をかく習慣を身につけて、暑さに体を慣らしましょう。

応急処置は…？

- ・涼しい場所に移し（風通しの良い日陰や、エアコンの効いている室内など）休ませます。
- ・衣服を脱がせて皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおいだり、首やわきの下、太ももの付け根を冷やします。



今月の健康診断の日程をお知らせします！

6月の健康診断の予定をお知らせします。緊急事態宣言などの発令延期などにより、学校行事が変更になる場合もありますのでご了承ください。

6月 2日(水) 内科検診 14:00～ 3年生
16日(水) 耳鼻科検診 9:00～ 全学年



☆この日以外に尿検査三次検診がありますが、該当者にお知らせします。

☆耳鼻科検診の前日は、耳掃除をしてきましょう。

☆内科検診のある前日は、お風呂に入って体を清潔にしましょう。

歯科検診の結果から…

5月に実施しました歯科検診でしたが、本校ではむし歯の保有率がとても低いことがわかりました。軽い歯肉炎や、歯垢のついている人はいましたが、ほとんどの人は全くむし歯のない状態です。

歯は一生使う大切な宝物です。今のまま大切に使ってください。

6月4日～6月10日は歯の衛生週間です。この機会に再度自分自身の口の健康を確認しましょう。



<確認その1 歯ブラシはきれいですか？>

歯をきれいにするための歯ブラシの毛先が乱れていたり汚れていたりすると、みがき残しが多くなり歯肉を傷つけることもあります。後ろから見て毛先が見えるようになってきたら、新しいものに取り替えましょう。



<確認その2 1本1本をていねいにみがいていますか？>

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏側、奥歯の溝の部分など、みがくところがたくさんあります。鏡で確認しながらみがくこともいいですし、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使いましょう。

使い方が分からない人は歯医者さんに相談してみるといいですよ！

<確認その3 定期健診に行っていますか？>

歯垢がたまって歯石がついた歯や、お茶などで着色した歯の色は自分で治すことはできません。また、でき始めの小さなむし歯は痛みがないので気づかないこともあります。早いうちに処置をすれば、すぐに治ります。ぜひ、定期的に歯科医院で口の中のメンテナンスをしましょう。

<確認その4 よくかんで食べていますか？>

よくかんで食べることで、「唾液」の分泌が増えます。「唾液」は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。また、よくかんで食べると、脳の満腹中枢が刺激を受けて食べ過ぎを防ぐこともできるのでお勧めです。