

# ほけんだより 6月

2020. 6. 1 (月)

河北台中学校

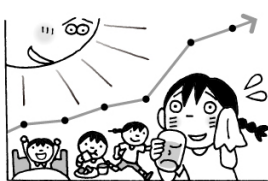
保健室

休校期間中、多くの方が健康に気をつけて過ごすことができていたようです。とても嬉しく思います。ただ、これからの生活で心配なのが、**熱中症**です。普段と異なり、家で過ごしていた分、体力が落ち暑さに体が慣れていないと、熱中症のリスクがぐんと高くなります。生活リズムを整えて、熱中症に注意しながら元気に生活しましょう。尚、今後も**学校における感染症対策は継続していきます**（詳細は、「**新型コロナウイルス感染症予防に対する学校対応について**」をご覧ください）。引き続きご協力をお願いいたします。

## 熱中症を防ごう

### こんな時は要注意！！

- 急に暑くなった日
- 風があまりない日
- 湿気の多い日



- 体が暑さに慣れていない時
- 寝不足や空腹の時
- 体調が悪い時

**休校明けの今、特に注意！！**

### こんな症状の時は熱中症を疑ってください

めまい

● 軽  
たちくらみ  
大量の汗  
筋肉痛



頭痛

● 中  
吐き気  
だるい  
脱力感



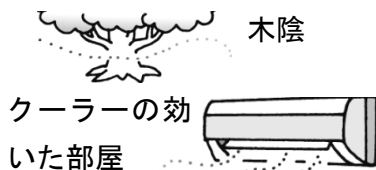
● 重  
意識なし  
けいれん  
高熱  
歩けない

すぐに  
119番

### 応急処置

手当てをしてもよくなる時は、病院へ行きましょう。

・涼しい場所へ避難させる

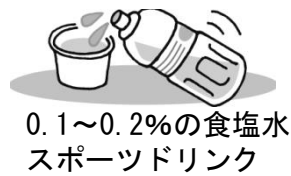


・衣服を脱がせて、体を冷やす

首筋、脇の下、足の付け根を冷やす

霧吹きで肌に水をふきかけ、うちわで仰ぐのも効果的。

・水分・塩分を補給する



0.1~0.2%の食塩水  
スポーツドリンク

自分で飲めない時は、病院へ

### 予防のポイント

**屋外では帽子をかぶる**

直射日光を避けよう。



**通気性の良い下着をつける**

汗をよく吸うものが適しています。



**無理をしない**

体調が悪いときは、すぐに申し出ましょう。

**こまめに水分補給をする**

のどが渇いていなくても、水分補給を心がけよう。

★1回分の目安は、3口(ゴクゴクゴク)★

**家・学校で健康観察をする**

毎朝の健康チェックを続けよう。

いつもと違う事があれば学校にご連絡ください。

**体力をつける(家庭での生活が大事です!!)**

生活習慣を整えて、体力を充実させましょう。

日ごろの適度な運動も大切です。

# 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

今年度の歯科検診は2学期に延期になりました。そんな中気になるのが、昨年度の歯科検診で見つかった「歯周病予備軍」の人たち。今の口の中の健康状態はどうか？

## 歯周病をセルフチェック！



健康

歯肉はピンクで引き締まっている。

歯肉炎（歯周病初期）

歯肉がぶよぶよ。歯みがきで出血。

歯周炎（歯周病重度）

歯を支える骨まで炎症が広がる。歯肉から血や膿が出る。

### チェック項目

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 歯みがきすると、歯肉から血がでる
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- かたい物がかみにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでたりする。食べ物がはさまりやすい。

★6つまで当てはまる

⇒ブラッシングを徹底しよう！

★7つ以上当てはまる

⇒強い腫れ・痛み・膿がある場合は、歯医者さんに電話連絡をして相談を。（※医院によっては、しばらくの間、緊急性が高い場合以外は診療できないことがあります。）



学校歯科医大野先生より

お口の健康を守るためには、歯磨きと規則正しい生活習慣が大切！ダラダラと長い間食べ物が口の中にある状態は避けましょう。

Feel Good 第2回

考え・気持ち・行動 「偏った考え方」



前回、「考え・気持ち・行動」には輪のようなつながりがあることをお話しました。今回は、「考え」に注目して、悪循環にはまりやすい、代表的な6つのタイプの考え方を紹介します。これらは「偏った考え方」と言われています。自分にあてはまりやすい考え方はありませんか？

#### 1. 良いところを無視して悪いところだけ見る

例：友だちと楽しく遊んだ後、雨にぬれてしまった。最悪な1日だった。

#### 2. ものごとを大げさに捉えてしまう

例：本を落とした。すると、クラスの全員が私を見た。

#### 3. 悪い結果ばかり予測する

例：答えが間違っていたら、笑われるにちがいない。

#### 4. ダメのレッテルを貼る

例：自分は何をやってもダメだ。どうせできない。

#### 5. 現実離れた目標を設定し、できない自分を作り出す

例：私は絶対に失敗してはいけない。1番をとらなければならない。

#### 6. 自分ではどうすることもできない場合でも、自分を責める

例：雨が降ったのは自分のせいかもしれない。

★このような考えは誰にでも起こります。ただ、繰り返し何度も頭に浮かぶようになると、心に問題を生じます。次回は、これらの苦しい考えから抜け出して「バランスのとれた考え方」にする方法を紹介합니다。