

# ほけんだより 6月

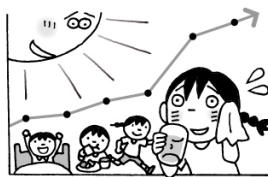
2021.5.28 (金)  
河北台中学校  
保健室

今からの季節、熱中症対策と感染症対策を両立させていくことが必要です。水分補給、涼しい環境の確保、十分な休息、こまめな手洗い、換気、マスクの着用(状況に応じて)など、すべきことは昨年と大きく変わりません。冷水を使った長めの手洗いや、良質な睡眠、バランスの良い食事などは、両方の予防に役立ちます。今年も、一人一人の心がけて、コロナ禍の夏を元気に乗り越えていきましょう！

## STOP! 熱中症

### 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

暑くなり始めの今、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



意識なし  
けいれん  
高熱  
歩けない

すぐに  
119番!

### 応急処置

・涼しい場所へ避難させる

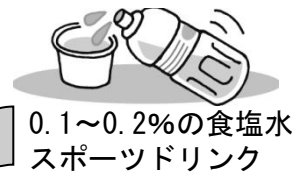


・衣服を脱がせて、体を冷やす

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。我慢しないでね。

休み時間ごとに水分補給をする

のどが渇いていなくても、水分補給をしよう。

★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。

※過去に暑さで体調が悪くなった経験のある人は熱中症リスクが高くなります。前もって把握し、職員間で共有しますので、心配なことがある場合は、学校にお知らせください。

# 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

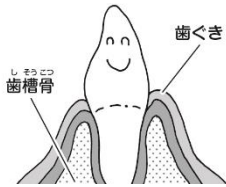
ここ2～3年の歯科検診の結果から、河中生は、「むし歯は少ないけれど、**歯周病予備軍の人が多い**」という傾向があります。



歯周病とは、歯垢の中にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊していく病気です。**歯を失う原因で最も多いのは、むし歯ではなく歯周病**。大人では約80%もの人がかかっていると言われています。歯周病は症状の進み具合によって、「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。鏡でチェックしてみよう！！

## 歯肉のセルフチェックで **健康な歯**を守ろう

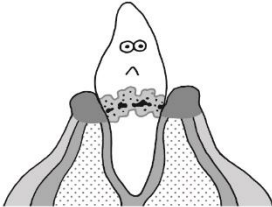
健康



- 歯ぐきはうすいピンク色
- 歯ぐきに弾力があり引き締まっている

歯ぐきに溝がなく、歯周病菌の侵入を防いでいます！これからも正しい歯みがきを続けよう！

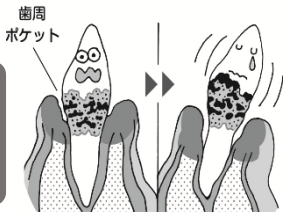
歯肉炎



- 歯と歯ぐきの間が赤く腫れている
- 歯みがきで血がでる

歯垢が歯と歯ぐきの間に溜まって炎症を起こしています。でもまだ正しいブラッシングを一生懸命行えば、健康な状態に戻れます！

歯周炎

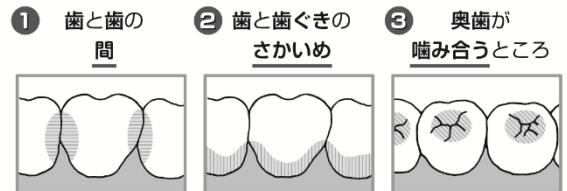


- 歯ぐきの腫れが大きい
- 歯周ポケットあり
- 歯がぐらぐら
- 食べ物が噛めない

歯周ポケットに歯周病菌が入り込み、骨を壊しています。歯を失うことも…。ここまできたらすぐに歯医者さんへGO！

予防の第一歩は、歯周病の原因である歯垢をきれいに落とすこと！みがき残しのないよう1本ずつ丁寧にみがこう。

**ちなみに…みがき残しが多いのはココ！！**



## 聴き上手への道 第1回 相手に耳を傾ける

友だちに悩みを相談された時、みなさんはしっかり「聴く」ことができますか？相手の身になって耳を傾けることを「傾聴（けいちょう）」といい、この態度が悩んでいる人を救うことがあります。

「傾聴」は、積極的に質問することではありません。「それで？」「どうなったの？」「なんでそうしなかったの？」とたたみかけられては、事情聴取みたいですね。

傾聴のポイントは3つ。

- ① 自分の意見や考えは、いったん置いておく。
- ② 自分にはしっくりこなくても、相手の立場を想像してみる。
- ③ 相手の世界観をそのまま理解する。

つまり、「私だったらこうする」とか「たいしたことないよ」などのアドバイスや励ましは一切不要。「そうだったんだ」「なるほどね」「〇〇ちゃん的にはそう感じたんだね」という反応が大切。相手は「わかってもらえた」と感じ、心が軽くなります。

うんうん、そうだったんだね…

