

ほけんだより6月

2023. 6. 1
No. 3
松任中学校 保健室

5月も終わり、暑い日が増えてきましたね。熱中症を予防する季節がやってきました。特に季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。運動するときだけでなく、普段の生活でも熱中症に気を付けましょう。



1. 熱中症ってどんな症状があるの？

- ・頭が痛い
- ・めまいや吐き気
- ・気が遠くなる
- ・脈が早い
- ・顔色が悪い
- ・唇のしびれ
- ・体がだるい
- ・筋肉が痛み、けいれんする

このような症状が出たときは熱中症を疑いましょう。

2. どうやって予防するの？

① 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日は注意！

外での運動、屋内でも蒸し暑い場所での作業などは控えましょう。

急に暑くなった日は熱中症の発生が増加します。

5～6月は7～8月よりも低温で発生します。

湿度もチェック☞



熱中症対策

② 水分・塩分を適度にとって休憩しよう

特に暑い日や、激しく運動した時はスポーツドリンクや経口補水液が有効です。

③ 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう

汗の吸収や通気性の良い服を着ましょう。体内の熱を外へ逃がすことが大切です。

④ 体調が悪い時は危険！無理をしないように

体調が悪い時（寝不足、げり、風邪気味など）に発生しやすいです。活動や運動を中止しましょう。

3. 熱中症かな？と思ったら・・・

- 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる
- 水分・塩分の補給
- 身体を冷やす

症状がよくなっても運動は再開しないこと！
熱中症は症状が軽いからといって安心してると急に重症になることもあります。

水分がとれない、よくなる場合

→すぐに病院を受診しましょう

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」

歯科検診が終わり、自分の歯について知ることができたと思います。

歯科検診の結果では、むし歯、歯肉、顎関節、歯列・咬合、歯垢、歯石の状態をお知らせしています。受診をお勧めしている生徒は早めに受診しましょう。

○歯肉炎

歯肉（歯ぐき）が炎症を起こし、腫れや出血を伴うこともあります。

○顎関節

「あごが痛い」「あごが鳴る」「口が開けづらい」などの症状があります。

○歯列・咬合

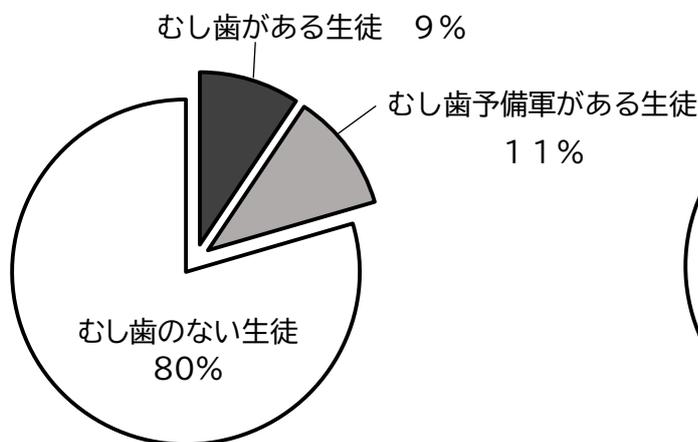
歯並びやかみ合わせについて歯科の受診をおすすめしています。

○歯垢、歯石

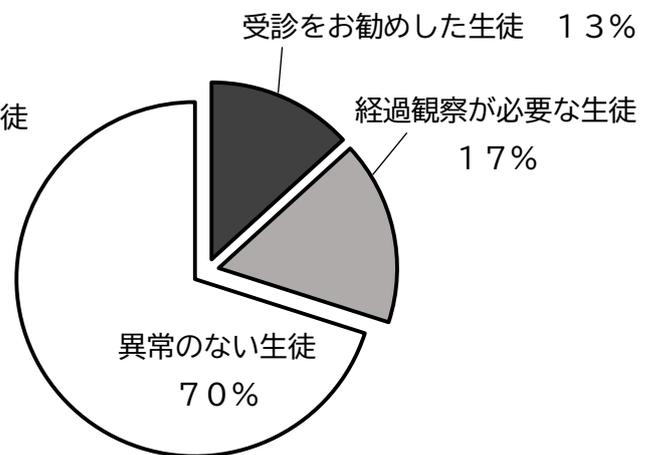
歯垢（歯の汚れ）や歯石（歯垢が固まったもの）が付着しています。

< 歯科検診の結果 >

○むし歯の状況



○歯肉、歯垢、歯石の状況



むし歯のない生徒が多いです！歯肉や歯垢、歯石の状態にも気を付けて歯を磨きましょう。

< 8020運動 >

8020運動って知っていますか？この運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。皆さんも8020を目指して正しく歯を磨きましょう！



今後の健康診断の日程

- 6/1 (木) 内科検診 31・32H、21～23H
- 6/8 (木) 尿一次二次混合検査
内科検診 33～37H、たけのこ
- 6/14 (水) 内科検診 15～18H
- 6/21 (水) 内科検診 24～26H
- 6/27 (火) 尿二次検査
- 7/5 (水) 耳鼻科検診 15～18H

