



6月のほげんだよりで紹介しましたが、歯と口の健康週間に合わせ様々な取り組みをしました。その中でも生活委員会の生徒主催の「歯みがきカレンダー」、朝と夜の歯みがきをチェックしましたが、朝晩毎日磨けている人と、朝だけ・夜だけ磨けている人がほぼ半分でした。2学期にも実施する予定ですが、同じ結果にならないよう、歯みがき習慣を整える工夫について生活委員会で考えていけたらなと思っています。

さて、暑い夏の始まりです。今年は昨年よりも気温が高くなるそうです。夏本番に向け、暑さ対策をしていきましょう。

【暑さ対策】：夏の暑さによる熱中症や体調不良を防ぐ方法
通気性の良い衣服 こまめに水分補給 バランスの良い食事
(塩分・ビタミンを)

睡眠時間の確保

室内の温度・湿度を適切に保つ

日差しを避ける工夫



今月の保健目標

夏に多い病気の予防をしよう



.....熱中症と脱水症.....

熱中症は気温や湿度が高い場所で活動している時、体温調節ができなくなり、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が上昇してしまった状態のことを言います。症状は重症度によって違いますが、頭痛・めまい・だるさ・吐き気等の初期症状が出た時は注意が必要です。脱水症は、体内の水分や塩分が失われることで起こり、皮ふや口が乾燥する・めまいふらつき・手や足先の冷えなどの初期症状が出た時は注意が必要です。

- ・暑さ対策をしよう。
- ・熱中症アラートを確認しながら、気温が高い日は運動を控えよう。運動する場合は、休憩を取りながらしよう。



.....冷房病.....

暑い外と涼しい室内の温度差によって、体調不良を感じてしまうことを言います。例えば、頭痛・肩こり・だるさ・イライラ・不眠などの症状が起こります。

- ・エアコンの設定温度は、外気温の-5℃にしよう。
- ・軽い運動や、お風呂では湯船に入るなど、体を温めるようにしよう。



.....感染症.....

夏は、アデノウィルス、RSウィルス、手足口病、ヘルパンギーナ等の流行があり、風邪症状が起きます。

- ・基本的な感染症対策（手洗い・うがい、マスクの励行等）
- ・水分補給で口の乾燥を防ぐ。
- ・冷房で部屋の温度を低くし過ぎない。(免疫力低下の予防)



.....脳梗塞.....

脳の血管が詰まり、栄養が行き届かず、脳の細胞が機能しなくなる病気です。大量の汗で体の中の水分が不足し、血管の血がドロドロになり詰まりやすくなります。

- ・こんな症状、早めに病院へ
- 片方の目が見えにくい、二重に見える。 →片側の手足や顔が動かない、しびれる。 →言葉がうまく出ない、聞き取りづらい

