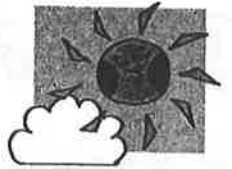


ほけんだより

7月の保健目標

夏を健康に

すごそう



～熱中症に注意しよう～

辰口中学校保健室

○学校管理下における熱中症死亡例（日本スポーツ振興センター資料）

☀️ 35℃以上の環境下では、運動は原則禁止！ ☀️ 直射日光の当たらない室内でも熱中症は起こります！

野球部の夏合宿中、最高気温 35℃の晴天の中で練習を終えたあと、6km離れた宿舎まで上級生とジョギングをしながら向かった。歩いたり、水分補給しながら宿舎に到着し、水シャワーを浴びるところから、本生徒の会話の様子に異常がみられ、部屋へ運んだ。その後呼吸が苦しそうになったため、気道確保したが、しばらくして反応がなく、呼吸も激しくなったため、救急車で病院へ運んだ。（高等専門学校2年生 男子）

柔道部活動時、他校武道場で合同練習を行っていた。準備体操、寝技、投げ込み後、乱取りの練習を始めたころ、本生徒が疲れた様子だったので、教師が休憩するよう指示した。しかし、意識もうろう、右手の硬直がみられ、救急車で病院に搬送した。

（中学校2年 男子）



○帰宅後の入院事例

（日本スポーツ振興センター資料）

放課後、体育館でバスケットボール部の活動をしていた。部活動終了時、本人は頭痛等の自覚症状があったが、自宅が近いため大丈夫と思い、顧問に報告せずにそのまま帰宅する。帰宅後、頭痛等の症状が回復しないため夜間急病診療を受診し、総合病院に入院して点滴等の治療を受けた。（中学校1年 男子）

テニス部の練習中、途中から汗がたくさん出て、だんだん身体が熱くなり頭痛がし始めた。そして部活動終了後、帰宅して熱を測ると 38.6℃あった。スポーツドリンクなどで水分補給をした。翌日朝 38.2℃あり、経口補水液などで様子を見たが、午後になり 39℃に体温が上昇したため、受診した。直ちに点滴をするが、症状が改善しないため、総合病院を紹介され受診。熱中症と診断され入院となった。

（高校生2年 男子）

熱中症を予防するために

暑い時間帯には激しい運動をさける



体調の悪いときには無理をしない



こまめに休憩し、水分をとる



急な暑さに注意する



服装は薄着にし、帽子をかぶる



体調が悪くなったら、周囲の人にすぐ知らせましょう

夏休み中に受診しましょう

歯、視力など受診カードをもらった人は、夏休みを利用して受診しましょう

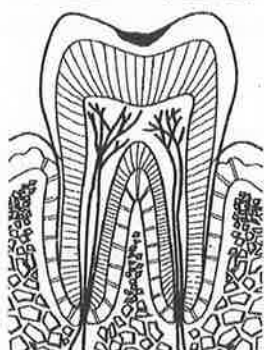
◎むし歯の受診が終了していない人 ◎歯垢、歯並び等の受診が終了していない人

1年生	5人
2年生	6人
3年生	13人

1年生	5人
2年生	5人
3年生	12人

*特にむし歯があった人は、むし歯が進行しないうちに早めに受診しましょう

むし歯の進行



第1段階
エナメル質のむし歯

むし歯のはじまり。
まだ神経に届いて
いないので、しみる
ことはありません。



第2段階
象牙質のむし歯

冷たい食べ物や飲
み物がしみます。



第3段階
歯髄まで達したむし歯

何もしなくてもず
きずき痛みます。



第4段階
歯根だけになってしまったむし歯

神経が死んで痛み
はなくなりますが、
細菌が歯根から体
中に散らばり、病
気になる危険があ
ります。

◎視力の受診が終了していない人

1年	27人
2年	24人
3年	25人

こんな人はいませんか？



視力低下の原因追及を!!

視力は、変化するものです。学年はじめての健康診断では「A」だった人でも、最近、黒板の字がぼやけて見えるとか、本や教科書の文字が読みにくくなったと感じている人は、視力が低下している可能性があります。

視力の低下は、主に、ものを見るときピントをうまく合わせられないことが原因で起こりますが、まれに病気が原因になっていることもあります。

視力が落ちてきたな…と感じたら、自己判断でメガネをかけたりせず、眼科でくわしい検査を受け、視力低下の原因を調べてもらってください。