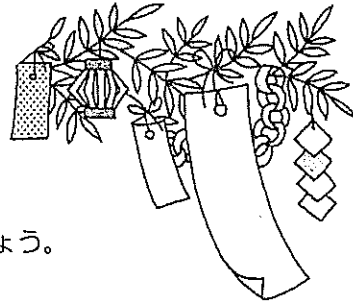


ほけんだより 7

平成 29年 7月 6日
旭丘中学校 保健室

7月になりました。月が変わった途端に30度越えの暑さです。しかし、今後はこの程度で暑いとは言えないでしょうね。

雨の中レインコートを着用せずに下校して、体調をくずして保健室を訪れる人もいますが、梅雨の季節のレインコートは必須アイテムです。また、梅雨のあいまの暑い日は熱中症に注意しましょう。



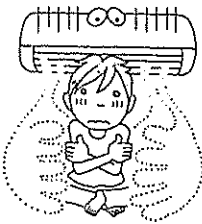
夏バテを防ごう!!

～いよいよ 本格的な夏が やってきます～

「夏バテ」とは暑さのために自律神経が乱れて、体にいろいろな不調が出ることです。

自律神経とは、自分の意思とは関係なく、無意識に働いている神経のことです。自律神経には、体を活発に動かす時に働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経があります。この二つの神経のバランスがくずれると、次のような症状が体に現れます。

自律神経の乱れがおこると、このようなことに…



- ・体がだるい
- ・熱っぽい
- ・イライラする
- ・食欲がわかない
- ・気力がわかない
- ・下痢、便秘がある
- ・立ちくらみ、めまい、ふらつき



また、この時期に自律神経のバランスが崩れる理由の一つとして、冷房の効いた部屋と暑い屋外とを何度も行き来することがあげられます。

そのたびに自律神経は体温調節をするので、汗を出したり止めたりと、オーバーワーク（働きすぎ）になってしまいます。

また、寝る時刻が遅いなどの不規則な生活習慣（保健室に来る体調不良者はこの状態の人が多い）も、自律神経の乱れにつながっていきます。

夏こそお風呂



～夏なのに冷える?～

冷たいものばかり食べて、エアコンの良く効いた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。

冷えは、夏風邪や夏バテのもとです。お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。



熱中症はなぜおこる?

私たちのからだは、体温が上がっても汗を出し、皮膚から熱を逃がして（放散）、体温調節をします。この働きがうまくいかず、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を開ききって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>
--	--	--

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

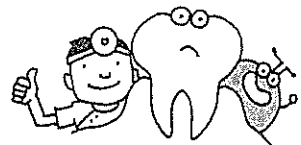
のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

健康診断が終わりました

6月30日(金)の歯科検診をもって、本年度の定期健康診断が終了しました。

各種検診の実施に際しまして、保護者様には問診票、調査票などのご記入で、ご協力いただきありがとうございました。先週末の歯科検診の治療勧告書は、今しばらくお時間をいただきたいと思います。歯科検診以外はチェックのあった生徒のみのお知らせをしています。何もお知らせのなかった方は「異常なし」です。健康診断結果一覧表は、通知表と一緒に1学期終業式にお渡ししますので、お待ちください。

6/30 歯の検査を終えて…



大橋学校歯科医先生ほか3名の先生と歯科衛生士さんをお迎えして、全校生の歯の検査を行いました。歯の検査を行うまでには、6月号ほけんだよりで歯の検査のお知らせをしたあとに、本溜保健体育部長からも歯の検査の受け方の話をして、前日のAT時にも各クラス保健体育部員からもお知らせしました。そのおかげでしょうか、ほとんどの生徒が良いお口の状態で検査を受けることができたようです。大橋歯科医先生もおっしゃっていました。

ただ、多くの良い口腔状態の生徒と、少数の治療が出来ていない生徒の差が、大きく開いてきているということでした。

乳幼児医療制度等を利用して、夏休みを『むし歯治療月間』にしましょう。