



令和6年6月14日

川口市立幸並中学校 保健室



6月の保健目標
梅雨時の健康 むし歯の予防と治療



3年生の修学旅行、1年生の校外学習、学校総合体育大会、そして期末テスト、と6月は大きな行事が続きますね。

季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。6月に入ってから、幸並中学校では胃腸炎のような症状で欠席する人が複数人見られるようになりました。今年は梅雨の発表が未だなく、今後の気温上昇が気になるところです。暑さに負けることのないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

《給食後の歯みがきを再開しました！！》

新型コロナウイルス感染症が拡大し始めてからしばらくの間、給食後の歯みがきを見合わせていましたが、先月から再開しました。



給食が終わる時間に歯みがきソングを流しています。歯みがき実施については、生徒のみなさんの自主性にまかせていますので、歯ブラシを持ってきた人はぜひ実施してください。小学生から続けている良い習慣を途切れさせることのないようにしましょう。歯をみがき、すっきりとした気持ちで午後の授業に参加できるといいですね。

～生徒保健委員会からのおねがい～

- ★歯ブラシセットを持ってきてください
- ★給食を食べ終わったら、みがけるタイミングで歯をみがいてください
- ★毎日実施し、良い習慣をつけましょう

《熱中症を予防しよう》

★ 暑熱順化（しよねつじゅんか）★

「暑熱順化」という言葉をよく耳にするようになりました。

これは、体を徐々に暑さに順応させていくことです。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。



①汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂の湯舟で温まったりして、こまめに汗をかく練習をしましょう。汗に含まれる塩分が体の外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。



②環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしてみましょう。そうすることで高い気温への慣れを促進することができます。

ただし、早く慣れようとして急に激しい運動をしたり、炎天下で過ごすことは、熱中症に直結してしまいます。自分の健康状態を把握し、負担にならない程度のペースで慣れていくことが大切です。

★ 熱中症の応急処置「FIRE」★

Fluid：液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる

Icing：身体の冷却



衣服をゆるめる 手や足、頬を冷やす
水をかけるうちわや扇風機で風を送る

Rest：運動の休止、涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所で休ませる

（可能であればエアコンのきいた部屋）



Emergency：

119番通報、「緊急事態」の確認

救急車の手配 意識状態・体温の確認