

北塩原村立裏磐梯中学校
平成29年7月3日(月)
文責: 養護教諭 菅野楓

もう少しで夏休みです。いよいよ夏本番を迎えます。体が暑さに慣れていないと、熱中症や体調不良を起こしやすくなります。日頃から、適度な運動や規則正しい生活、食生活に気を付けて、夏の暑さに負けない体をつくるように心がけてほしいです。

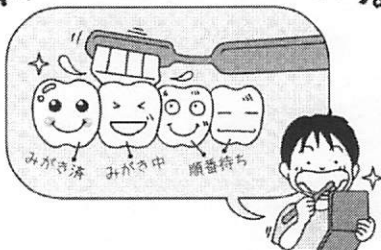
【7月の保健目標】

夏季における

健康管理をしよう



1本、1本、みがいてあげよう。



歯みがき指導を行いました

6月1日からお昼休みを使って、歯みがき指導を行いました。みがきのこしの染め出しを行い、みがくことができているところとできていないところの確認をしました。意外と奥歯より、前歯や歯と歯肉の間にみがき残しが目立ちました。染め出しをきっかけに、丁寧な歯みがきができるようになるといいですね。



熱失神

暑さによって血圧が低下、
血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状が
あらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて
脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪



熱疲労

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、
塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクと
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、
脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることが
おかしい
- 反応がにぶい



熱射病

夏なのに? せき、発熱... 夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあるのです。

〈主な夏かぜ〉

●咽頭結膜熱

「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。

●ヘルパンギーナ

39~40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水泡ができます。

●手足口病

37℃~38℃の熱(発熱しない場合もあり)、手や足などに発疹が現れます。

予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。「もしかして…」と感じたら、早めの安静・休養を心がけるようお願いいたします。

