



ほけん通信 6月号



行方市立麻生中学校
保健室
平成 30 年 6 月 1 日

雨の降る日が増え、じめじめした梅雨の時期になります。天気が崩れると、気分まで落ち込み、気温差で体調も崩しやすくなります。6月は宿泊学習や修学旅行などの楽しい行事があり、また、総体まであと少しです。生活習慣を整えたり、服装で体温調節をしたりなど、自己管理をして梅雨を乗り切りましょう！

歯と口の健康週間 6/4~6/10

6月14日(木)は歯科検診です。自分の歯の健康状態を知り、いつまでもきれいな歯を保つために取り組みましょう！また、異常が見つかった人は速やかに歯医者さんで治療をしましょう！

知っていますか…？

むし歯を治さないと、命に関わることもあります…。

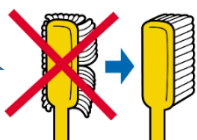
- ①むし歯の菌が顎の骨に入ります。
- ②骨に入った菌は血液によって脳に運ばれます。
- ③菌によって炎症を起こし、脳炎に…。

むし歯は自然には治りません。歯医者さんで治療をしましょう！



歯ブラシチェック！

毛先がバサバサの人はすぐに交換を！！



～麻しんの予防接種のお願い～

空気感染で人から人から感染する非常に感染力の強い感染症です。感染者の中には肺炎や脳炎などの重い合併症を引き起こすこともあり、死亡例も報告されています。現在国内での感染者が増加しており、土浦市内の医療機関でも麻疹患者が報告されています。集団生活を送っている学校においては、感染が広まりやすい環境であることから、一人一人が予防を心がけることが大切です。

【症状】

前駆期…38℃前後の発熱や咳、鼻水、結膜充血など風邪のような症状が2日～4日続きます。

発疹期…一旦熱は下がりますが、その後39℃以上の高熱となり発疹が全身に出現します。

回復期…熱は下がり、発疹は色素沈着を残して消退します。

【予防方法】

ワクチン接種が有効です。予防接種歴がない方や麻しんの罹患歴のない方は、最寄りの医療機関でワクチンを接種しましょう。

早くも熱中症の季節…？

最近の保健室は、体育のあとなどに頭痛や吐き気、めまいなど熱中症を疑う症状を訴えて来室する生徒が増えています。夏の暑い日にかかるイメージが強い熱中症ですが、6月でも急に気温が上がった日の運動は注意が必要です。



なんで6月でも熱中症になるの？

夏前のこの時期は、体が暑さに慣れていないため、上手に汗をかいて体温調節をすることが難しいからです。また、夏前は熱中症予防をしようという意識がまだ低いことも原因の一つと考えられます。

6月からしっかりと予防をしましょう！

①しっかり睡眠をとる

寝不足の場合、疲れが取れず、体の調子が悪くなりやすいです。

②朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分・塩分が補給できず、汗をかきにくくなるため、熱中症になりやすいです。

③水分・塩分をこまめにとる

「のどが渇いたな」と感じる時は、水分が足りなくなっています。

④運動をするときは、こまめに休憩をとる

無理をしないことが大切です。

熱中症にならないためにはどうすればいいの？

