

保 健 だ よ り 第 4 号

与勝緑が丘中学校/与勝高等学校 保健室 2022年6月1日発行



あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器^{うつわ}という意味です。たっぷりの水を蓄^{たくわ}えていることが由来^{ゆらい}だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾^{かわ}いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期^{うれ}に嬉しそくに咲くのですね。

雨がずっと気持ち^{きもち}が下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。



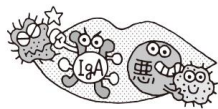
歯科検診結果 (5/18 実施。受検率:93.4%)



	今までに1度もむし歯のない生徒 (%)	処置が完了している生徒 (%)	むし歯のある生徒 (%)
中学1年	47(60.3)	21(26.9)	10(12.8)
中学2年	33(42.9)	27(35.1)	17(22.1)
中学3年	23(34.8)	32(48.5)	11(16.7)
中学合計 (%)	103(46.6)	80(36.6)	38(17.2)
高校1年	45(34.1)	65(49.2)	22(16.7)
高校2年	28(19.4)	71(49.3)	45(31.3)
高校3年	36(25.0)	62(43.1)	46(31.9)
高校合計	109(26.0)	198(47.1)	113(26.9)

上記の表は、先日行われた^{しかけんしん}歯科検診の結果です。「むし歯のある生徒(中学:38人。高校:113人)」のみなさん。早め^{しかいいん}に^{ちりょう}歯科医院へ行って^{かいし}治療を開始しましょう。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

熱中症の症状

症状1 めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出たりする場合があります。

症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。

症状3 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合があります。

症状4 汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗が出る、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

症状5 体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

症状6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

症状7 水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。



もし熱中症かなと思ったときは

- ☆すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ☆涼しい場所へ移動しましょう
- ☆衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ☆塩分や水分を補給しましょう

