

ほけんだより ～夏休み号～

平成26（2014）年7月 吹田市立第二中学校 保健室 NO. 6

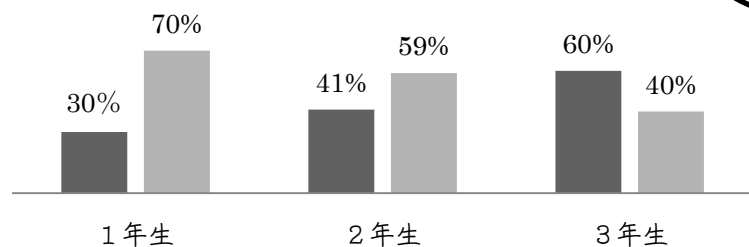
土曜日からは夏休みですね！みなさんは、どんな夏休みを過ごしますか？勉強や部活に頑張る人、楽しい計画がある人・・・それぞれの夏休みを楽しんでくださいね。
2学期の始業式の日には、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

歯科検診の結果をお知らせします

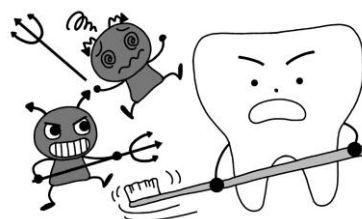
6/12・30に実施した歯科検診の結果です。

歯科検診結果

■虫歯あり ■虫歯なし



学年があがるにつれ、虫歯が増えていきますね。



○歯医者さんに行こう！

むし歯は、歯の表面が溶かされていきます。ほおっておくと、どんどん進行していき、二度と元の歯にはもどりません。初期のうちにみつけ、早めに治療することが大切です。早速、歯医者さんで治療した人もいますが、まだの人は夏休みの間に、病院へ行く事をおすすめします。

☆歯科検診結果のお知らせは、それぞれの結果に基づいて渡しています☆

水色の紙・・・未処置のむし歯が見つかった人や歯並びのことで相談が必要な人など、受診が必要な人に渡しています。ぜひ、夏休みを利用して受診してください。特にむし歯があった人は、早めに受診することをおすすめします。

黄色の紙・・・むし歯の原因となる歯垢（しこう：プラーク）、C0（初期のむし歯の病変）があった人に渡しています。注意して歯みがきをしっかり行えば、むし歯を予防できます。

もらわなかった人・・・今回の歯科検診では、異常は見つかりませんでした。

※学校で行う検診は、照明も弱く、座ったままの検診となり、また、短時間で大勢を検診するので、詳しい検査は行っていません。したがって、「異常の疑いがある人」をふるいわけ検診となります。受診した結果「経過観察・異常なし」となることもありますので、ご了承ください。

カミナリに注意！

夏は、雷（カミナリ）の発生しやすい時期です。部活や外出中に落雷（雷が落ちること）に遭い重傷になったり、時には死亡する事故が発生しています。雷は、いつどこに落ちてくるのかわかりません。雷がゴロゴロと鳴り始めたり、急に黒い雲が発達してきたら、すぐに屋内などに避難・待機してください。木の下は安全に思えますが、木に雷が落ちた場合、一緒に落雷を受ける可能性があるので、注意しましょう！



まちがいさがし！～7つのまちがいをさがせ～



テーマは、暑い夏には絶対にかかせない水分補給！

（答えは裏面にあるよ）



熱中症に気をつけよう！

○症状

頭痛・めまい・筋肉のけいれん・手足がつる・体のだるさ・吐き気・体温が高い など

～熱中症かなと思ったら！～

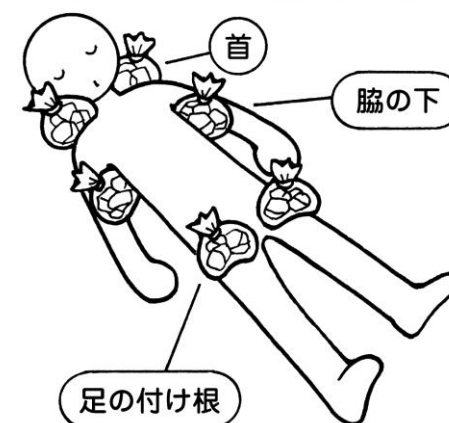
1. 涼しい場所に運び休ませる。(風通しのよい日陰、クーラーがきいている部屋など)
顔色が青白い、口唇の色がない、立ちくらみがある場合は足を高くして寝かせる。
2. 衣服をゆるめて冷たいタオルでからだをふいたり、風を送る。

※体の熱を下げるには？

わきの下や首筋、足の付け根など、
太い血管があるところを氷などで
冷やすと体温が下がりやすくなります。

熱中症の応急手当

太い血管が
あるところを冷やそう



3. 意識があれば水分補給をし、

しばらく安静にして様子をみます。

※高熱が続く、意識がはっきりしない、
けいれんを起こす、水分補給ができないなどの
症状があるときは、すぐに病院へ

○予防方法

1. 水分補給をこまめにする。
運動する時はスポーツドリンクを少し薄めたものの方がいいですよ。
2. 規則正しい生活をする。
睡眠不足、朝食ぬきは、自ら熱中症にかかりにくいようなものです。
3. 無理をしない。
体調不良の時は無理をしない。これは基本です！
適度な休養も大切です。



楽しい夏休み、元気に過ごすには自分でしっかり
管理をすることが大切です。
今まで、夜遅くまで起きていて、睡眠不足のまま部活
に参加し、その結果、体調を崩す人がいました。

いつどんな時に、体調を崩したり、けがをするかは、
誰にもわかりません。自分の体を守ることができるの
は、自分だけです。けがや病気に気をつけるだけでなく、
事件や事故にまきこまれないよう、自覚を持って、
夏休みを過ごしてください。

←まちがいさがしの答え

むずかしかったかな？

保護者のみなさまへ

日頃より、学校保健の活動について、ご協力いただきありがとうございます。
暑い毎日が続きますが、保護者のみなさまも、どうぞ体調にはお気をつけください。
2学期もどうぞよろしくお願いします。