



6月

窓を開けてお仕事をしていると、みなさんが体育大会に向けて頑張って練習している声がよく聞こえます。あと数日で本番です。ケガなく楽しい行事となるように応援しています。ただ心配なのが「熱中症」です。先日も全校集会で熱中症の予防について話をしました。これからどんどん気温が上がり、毎日が熱中症注意の日々になります。体育大会の練習、予行、本番はもちろんですが、これから暑い夏を乗り越えるためにも今から熱中症の予防や対処をしっかりと行いましょう。

下にいくほど重症度が高いよ！！

↓
↓
↓

熱中症の分類

重症度	主な症状			
I 度	めまい 大量の発汗	立ちくらみ 足がつる	生あくび	など
II 度	頭痛 虚脱感	吐き気 集中力や判断力の低下	嘔吐 下痢	倦怠感 など
III 度	II度の症状に加えて 高体温 手足の運動障害	意識障害	けいれん	

☆こまめな水分補給（水・お茶）



☆定期的に日陰で休む・帽子をかぶる



☆3食しっかり食べる

運動中は深部体温を下げる意識を！！
(手のひら冷やす)

毎日出来る予防

☆十分な睡眠

熱中症を疑ったら…

- 涼しい場所に移動する
- 経口補水液（スポーツドリンクやOS-1）を飲む
- 体を冷やす



症状が治まらない場合や**意識障害**がある場合は**病院へ搬送する！！**

（反応がない、会話が成り立たない、攻撃的になる、ペットボトルのフタを自力で開けられないなど）



たくさんの健康診断がほとんど終わり、結果をどんどん返してます
(所見なしの人にはいません)。「お知らせ」をもらった人は治療が必要な人なので、早めに病院を受診しましょう。

夏休み前には一人一人の健康結果一覧を配布する予定です♪

※保護者のみなさまへ 学校医療券が必要な場合はご連絡ください

6月4日～10日は歯と口の健康習慣



気になる**口臭** 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいるかもしれません。口臭の主な原因是、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。

舌の掃除方法

もしも舌苔がたまっている人は、次の方法で掃除してみましょう。

- 鏡を見ながら舌を思ひ切り外に出す
- 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す