

ひまわり

毎日の気温差が激しく、体調管理が難しい時期となりました。季節の変わり目はひとりひとりの健康管理力が問われます。

5月の連休明けに生徒保健委員会で実施した睡眠チェックでは、**8時間**(※中学生の理想の睡眠時間)以上寝ている人の割合が**50~60%程度**という結果になりました。この結果を皆さんはどうとらえますか？

本格的に暑くなる前の**今頃から熱中症が心配**になりますので、**十分な睡眠時間を確保し、朝食は必ず食べてくるように**しましょう。また、運動をしたり、お風呂にじっくりつかったりして**汗をかける体にしておくことが大事**です。**徐々に暑さに体を慣らしていく**よう意識してみてくださいね。

6月の保健行事

7日(金) **尿検査 一次、二次混合 回収日**

19日(水) **耳鼻科検診 1年 13:20~**
堀口 医師(堀口歯科・耳鼻咽喉科医院)
中島 医師(小松市民病院)

25日(火) **尿検査二次 回収日**

5月22日の尿検査回収日で出せなかった人は**必ず**出してください。
今年度の**一次検査の回収、ラストチャンス**です。

※出せなかった場合は病院での自主検査をお願いします。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

4月に行われた歯科検診の結果は確認しましたか? 「むし歯の疑いがある歯」があった人は、すぐにかかりつけ歯医者さんの予約を取りましょう。

むし歯は放置しておいても治りませんので、すぐに治療に行くことが大事です。治療に行った人は受診済みの用紙を提出してくださいね。

よい歯の生徒(中学3年生)審査会 丸内中代表が決まりました!!

3-1 南 柚葵 さん
3-2 松浦 二杏さん

よい歯の生徒審査会とは…

小松市では 中学3年生を対象に、
・むし歯が一本もない人 ・歯周病がない人
・歯並びがきれいな人
・自分の歯の健康状態について正しい理解を持っている人
などの条件を満たす人を各校から選抜し、
審査会を行って表彰しています。
今年は **芦城中学校にて6月6日に審査会** があります。

知って防ごう！

熱中症

基本的な知識を確認しよう

○熱中症（ねっちゅうしょう）とは・・・

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。（小松市熱中症対策ガイドライン 令和6年版より）

熱 熱中症

<https://oshiete-dr.net>
教えて！ドクター



I 度 [軽症]



- めまい
 - 立ちくらみ
 - 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
 - どんどん汗をかく
 - 手足のしびれ
 - 気分不快感
- 意識障害なし
●熱はあまり上がらない



左の図のように軽度から重度まで症状にレベルがあります。

Ⅲ度の症状があればすぐ救急車を呼びます。

こうならないように予防が大切です。

II 度 [中等症]



- 頭痛
 - 吐き気
 - 嘔吐
 - だるさ
 - 疲れ
- 発汗あり
●体温は～40度未満
●意識障害なし



III 度 [重症]



- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真っすぐ走れない
- 異常な高体温
- 異常な発汗もしくは汗が出なくなる
- 肝臓や腎臓の障害など



救急車を呼ぶ



119

予防のために大事なことは、

1. 十分な〇〇〇〇を確保すること
2. 〇〇は必ず食べてくること
3. 〇をかけるカラダにしておくこと

答えはこのおたよりの中にあります！
探してみてくださいね★