



太陽の日射しがだんだん強くなってきましたね。夏もいよいよ本番を迎えます。暑いからといって、エアコンにあたり過ぎたり、冷たいものばかり食べていると「夏バテ」になってしまいます。適度に体を動かして、暑さに負けず、夏を楽しみましょう♪

### ☆保護者の方へおしらせ☆

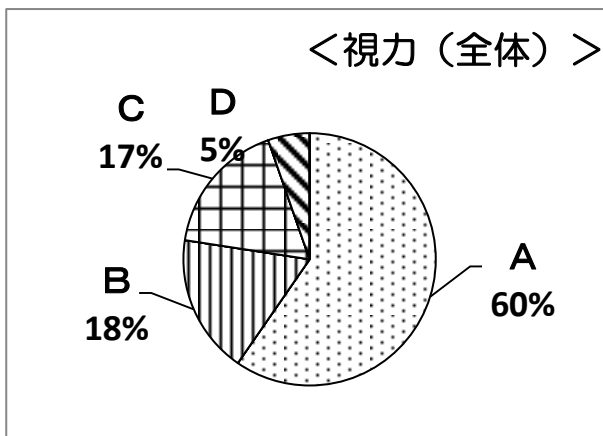
今市中学校ホームページに「環境省 熱中症予防情報サイト」のURLを掲載しました。熱中症予防にお役立てください。また、出席停止感染症の「治癒証明書」も6月15日付けで掲載しました。必要がありましたら、印刷してご使用ください。



健康診断結果の一部をお知らせします。特に心配な「視力」と「歯」についてです。去年と比べて視力が落ちてしまった人もたくさんいました。スマホやTVの見方、勉強をしている時の姿勢など見直してみましょう。歯については、とにかく歯みがきが大切です。時間をかけて、丁寧に磨きましょう！

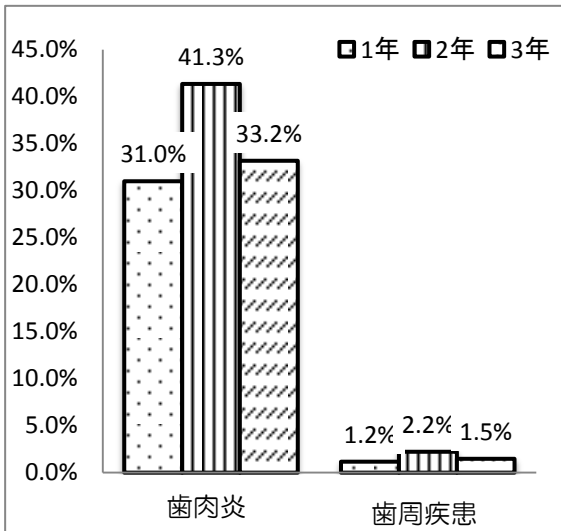


右図は裸眼視力とメガネの人はメガネをかけての視力です。メガネの度数が合っていない人もたくさんいました。年に一度は確認しましょう。



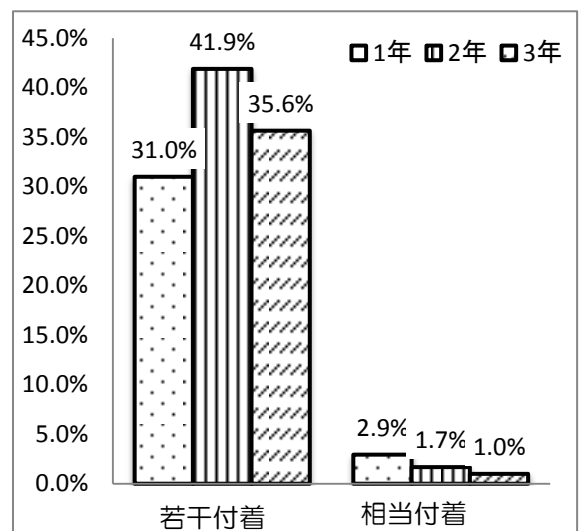
机にくっついてないで、顔を上げましょう！前髪が長いのも、視界が狭くなってよくありません。目にかからないように工夫しましょう。

### ＜歯科検診 学年別歯肉の状態＞



歯垢が溜まると…  
・歯石になる（自分では取れません）  
・歯肉が腫れる  
・歯周病になる（治療しないと歯がなくなる）  
歯垢（プラーク）は細菌のすみかとなり、様々な病気を引き起こします。丁寧なブラッシングで落とせるので、歯の根元を意識して磨いてみよう！

### ＜歯科検診 学年別歯垢の状態＞



### 健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままだとではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

### 夏休みには、病気の治療・検査を!

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。



友だちが

チームメイトが

# 熱中症

で倒れたら？

普段の私たちの体は、体温が上がっても、汗を出して皮膚から熱を外に逃がして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、体の中に熱が溜まっていくのが「熱中症」です。

## ①まずは涼しい場所へ！



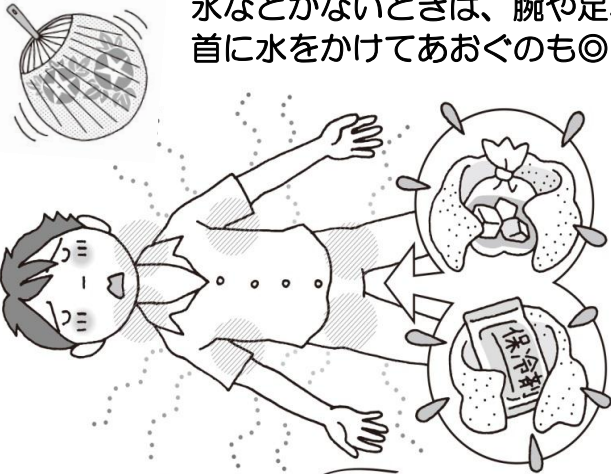
- ・日陰、木陰
- ・エアコンの効いている室内

暑い所で活動するときは、先に涼しい場所を見つけておくといいね！



## ②体を冷やす！

氷などが無いときは、腕や足、首に水をかけてあおぐのも◎



氷のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

## ③水分&塩分補給！



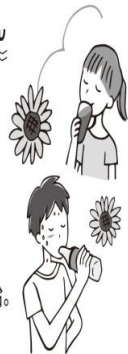
普段の水分補給は水やお茶がよいけれど（塩分や糖分の取り過ぎ防止）、熱中症かも？と思う時はスポーツドリンクを飲もう！

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがありません

運動時の水分補給のポイント

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



## ④こんなときは救急車！！



- ・意識がない
- ・呼びかけに対し、返事がおかしい（ぐったり、もうろうとしている）
- ・自分で水が飲めない
- ・症状が回復しない

もし子どもだけだったら、大人を呼んで協力してもらおう！



\*熱中症の症状\* こんな時は早めの休養を！

軽

めまい  
たちくらみ  
筋肉痛  
汗が止まらない



中

頭痛  
吐き気  
体がだるい  
虚脱感



重

意識がない  
けいれん  
体温が高い  
まっすぐ歩けない  
全く汗をかいてない  
呼びかけても反応しない