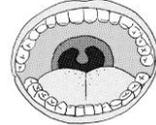


# すこやか

平成26年6月1日  
越生中学校 保健室

体育祭・中間テストが終わり、もうすぐ入間北部大会が行われますね。日頃一生懸命部活動を行っている成果が十分に発揮できることを願っています。6月は気温も湿度も高く、暑さに身体が慣れていないため熱中症になりやすい時期です。本番に向けて体調管理をしっかりと行ってください。健康のためには早寝早起きと朝ご飯が大切ですよ！

## 歯と口の健康週間 6月4日～10日



近年、口の健康はむし歯や歯肉炎、歯周病のみならず、糖尿病や脳の血管の病気の予防など、全身の健康に関係していることがわかってきました。これからも健康な身体を保つために、今から歯と口の健康に気をつけましょう。歯と口の健康を保つためにおこなって欲しいことを紹介します。

### すぐに歯みがきができない時は うがいをしよう！

お菓子を食べたり、ジュースを飲んだときは、歯みがきをすればむし歯を予防できます。

しかし、いつもすぐ歯みがきができるとは限りません。そんなときは、水でうがいをしましょう。口の中にある糖分を洗い流すことができます。

部活のとき、スポーツドリンクを飲んだ後にもぜひやってみてください。

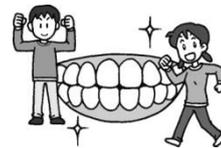
でも、その後時間があるときにきちんと歯みがきをしてくださいね。



### お菓子は「量」より「回数」に 注意しましょう！

むし歯の数は、お菓子をどれだけ食べるか（量）ではなく、1日に何回食べるか（回数）が関係していることがわかっています。むし歯予防のために、お菓子は時間を決めて食べるようにして、いつも口の中がお菓子でいっぱいということがないようにしましょう。

砂糖は1日25gまでが目安です。



## 熱中症に気をつけよう！！！！

熱中症は、気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い場合に起こりやすいです。この条件が重なった日は注意をしましょう。以下のような症状があったら、熱中症かもしれません。

【軽度】 めまい、立ちくらみ、足がつる、汗が止まらない

【中程度】 頭痛、吐き気、体がだるい、頭がぼーっとする

【重傷】 意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して反応がおかしい



熱中症かな？と思ったら、まずは涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて水分補給をすることが大切です。しかし、回復しない場合や意識がない場合などはすぐに救急車を呼びましょう。

### 熱中症を防ぐためには

#### 水分補給をこまめにしよう

のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。長時間運動をするときはスポーツドリンクなどが適しています。

#### 早めに休む

自分の体調に常に気を配り、体調が悪いと感じたときは休憩をするようにしましょう。



## 心電図検査があります

6月10日（火）

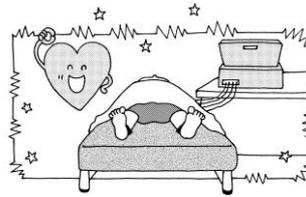
13:30～

【対象】 1年生全員

【場所】 保健室

【服装】 体操着（靴下は教室で脱いでくること）

\*女子は会場で下着をはずします。



### 心電図検査の受け方

1. 上履きは廊下に揃えて脱ぐ。
2. 名前を呼ばれたら自分の検査用紙を検査の人に渡す。
3. 検査の人の指示に従う。
  - ベッドに仰向けになって寝た状態で、手・足・胸に電極をつけます。
  - 体の力を抜き、リラックスして検査を受けましょう。
  - 検査はすぐに終わりますが、動いたり笑ったりすると何度もやり直しになります。

色々な金具のようなものをつけるので、ドキドキするかもしれませんが、痛かったりピリピリしたりすることはありませんので、安心してください。検査では、リラックスしているときの心臓の動きを調べます。待っているときはあまり感じられないかもしれませんが、自分の番になったときには少しの話し声にも緊張してしまうことがあります。緊張してしまうと、正確な心電図をとるのに時間がかかったり正しい結果が出なくなったりしてしまいます。検査を受けている人が緊張しないよう順番を待つときは、静かに待っていきましょう。

また、安静時の心臓の状態を検査しますので、検査前1時間は、走ったり騒いだりしないでください。

### 2・3年生のみなさんへ

心電図検査は静かな環境で受けることが大切です。6月10日は職員室前廊下を静かに通るようにしてください。

