

# ほけんだより 7月

巖木高校  
 保健室  
 R5.7.24  
 夏休み号

4～7月の約4か月、みなさんにとってどんな前期前半でしたか？体調を崩さないようにした、欠席・遅刻をしないようにした、部活動を頑張ったなど、それぞれの頑張りがあったと思います。明日から夏休みに入りますが、エアコンのきいた涼しい部屋に籠りきりにならず、適度に運動も取り入れながら健康に過ごしましょう。熱中症対策もしっかりして、インターンシップや夏季特課、部活動等に取り組んでください。夏休み明け、元気に会いましょう！！

## ～ う歯(虫歯)の治療は夏休み中に済ませましょう！！ ～

歯科検診結果で虫歯があった人は早めの受診をお願いします。また、虫歯がなくても歯肉・歯垢の状態を指摘された人も多かったので、一度受診してみてください。夏休みもしっかり歯を磨きましょう！！

むし歯(C)には、レベル1～4があります。治療費も大きく違います。

巖木高生の中に虫歯10本

- むし歯は、歯の溶け具合によりレベルC1～C4(軽度～末期)に分けられます。 以上ある人が数名…
- むし歯の段階は、歯医者さんで詳しく診察してもらう必要があります。

歯の状態					
レベル	C0 (初期のむし歯)	C1(軽度)	C2(中度)	C3(重度)	C4(末期)
症状	歯の表面が白く濁る・溝が茶色	自覚症状なし	しみる	ズキズキ	痛みを感じない (神経が死んでいる)
治療回数	0～1回 (予防措置)	1回	2～3回	8～10回	1～10回
治療費用	1000円前後	1500円 ～3000円	2000円～1万円	7000円 ～2万5千円	1500円 ～数10万円

## ～ 熱中症対策！ 暑い夏を乗り切るための知識を再確認しましょう ～

熱中症が起こりやすい3条件

**環境**：気温、湿度、日差し、急な暑さ、風邪が弱い

**からだ**：栄養不足、体調不良、脱水、下痢

**行動**：激しい運動、慣れない運動、水分が摂れていない

### ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 熱中症予防に「朝ごはん」

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



### ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 冷房で冷えた体に「お風呂」

めるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



# 熱中症

# 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

## ～ 虫刺されでの保健室来室が増えています！

### あなどれない... 虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。

### 毒・感染 身近に潜む危険な虫に刺されたら...

- **ハチ** → 刺された箇所を水で洗い冷やしながら受診する。毒針が残っている場合は抜く。
- **ムカデ** → 刺された箇所を水で洗い冷やしながら受診する。
- **マダニ** → 皮膚についたままの状態受診する。無理に引き剥がさない。
- **クモ（セアカゴケグモなど）**  
→ 噛まれた箇所を水で洗い、ただちに受診する。

(^^) 夏休み中、外出の際は気を付けて。虫よけスプレー、ムヒは必需品ですよ。

## ～ 清涼飲料水の飲みすぎには注意を！ ～

水分補給には、水か麦茶が Good  
水分補給時に塩分も摂れたら Good

## ～ 保護者の方へお願い～

三者面談時に検診結果一覧を渡しています。ご確認ください。

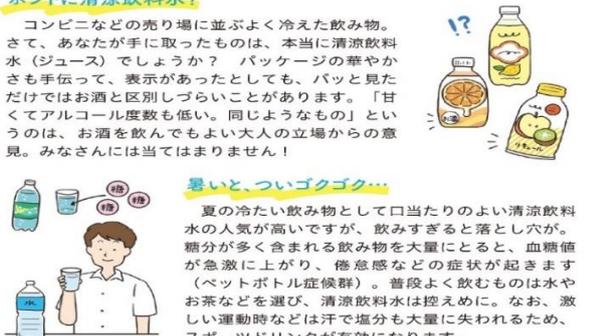
### 夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

ホントに清涼飲料水?

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか？ パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません！

暑いと、ついゴクゴク...

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます（ベトボトル症候群）。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。



### 健康診断で 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

