

# ほけんだより

梅雨になりましたね。これから季節は湿気が多いため、気温は高くなくても、熱中症になりやすいです。外で運動する時だけでなく、湿度が高い日には室内で活動する時にも、熱中症に注意をしましょう。

## 熱中症の症状を知ろう!

熱中症は重症になってしまった場合、適切な処置が遅れてしまうと、体の様々な臓器の働く機能が失われ、大変危険です。熱中症の症状について知り、自分の体の変化に注意して過ごし、少しでも変だと感じたら水分補給と早めの休養を心がけることが大切です。

吐き気、めまい

頭痛、嘔吐

手足のけいれんや  
筋肉痛、つった感じ

足がもつれる、ふらつく、  
立ち上がれない

脈が速くなる  
顔色が悪くなる



「呼びかけに対する反応がにぶい」「言うことや動きがおかしい」  
「意識がない」「ペットボトルの蓋が開けられない」

このような症状があるときには救急車を要請しましょう！



## 《フッ化物洗口がはじまります！》

年度当初に希望を出していた生徒を対象に、6月下旬から開始する予定です。

希望している生徒は、右、左、前、後ろ、すみずみまでぶくぶくうがいができるよう、家でもぶくぶくうがいの練習をしておいてください。



# 健康診断結果について

保護者と一緒に  
読んでください

健康診断の結果、受診を勧める人には「結果のお知らせ」を、順次配付しています。  
健康診断で発見されやすい症状や病気についてまとめました。参考にしてください。



## 耳鼻科検診

○アレルギー性鼻炎・・・くしゃみ、鼻水、鼻づまりの三症状が現れます。鼻血や副鼻腔炎を伴うこともあります。お知らせをもらった人は、症状がある時に受診してください。経過観察中の人は「経過観察中」と記入して報告を提出してください。

## 視力検査

片眼がB以下の人へ治療勧告書を配付しています。裸眼の人はメガネやコンタクトで矯正を検討してください。矯正視力で治療勧告書をもらった人は、メガネやコンタクトの調整を勧めます。事情があり経過観察中の人は、「経過観察中」と記入して報告を提出してください。

## 歯科検診

○う歯（むし歯）未処置歯があります・・・受診が必要です。一度むし歯にかかってしまった歯は、治療するまで自然に治ることはできません。また、痛くないからと放つておいた場合、進行が進むと激しい痛みや口臭の原因にもなり、勉強や仕事の能率がとても低下します。

○歯肉の炎症があります・・・受診が必要です。歯の周りの組織（歯肉等）に異常がおこると、まずは歯肉の炎症である歯肉炎から始まります。予防のためには、歯肉ポケット内の歯垢を除去するためのブラッシングや歯垢が付着しにくい生活を心がけること大切です。

○歯垢が付着しています・・・受診が必要です。歯垢（プラーク）がかなり付着しています。口腔内の状態を確認してもらい、適切なブラッシング指導を受けましょう。

○歯列・咬合の状態に異常があります・・・かかりつけの歯科医へ相談してください。

歯の並びやかみ合わせの状態について、治療が必要かどうか相談することを勧めます。

## 尿検査・心臓検診

尿検査・心臓検診で「結果のお知らせ」をもらった人は、早急にかかりつけ医、又は指定された病院を受診してください。また、受診結果を担任の先生が保健室まで必ず知らせてください。