

間もなく梅雨明け!本格的な夏がやってきます!

各地で大雨による大きな被害が出ました。にじの丘学園でも、洪水や土砂災害の恐れのため臨時休校になり、自然の脅威を実感しました。

さて、梅雨が明けると、暑い暑い夏がやってきます。日中の気温は高いですが、学校全体にクーラーが入っているため、大量の汗をかく機会が少なく、暑熱順化（体が暑さに慣れること）が進んでいないと思います。マスクもしていますので、体に熱がこもりやすく、例年以上に熱中症にかかりやすい状態です。水分補給をしっかりとって熱中症予防につとめるとともに、規則正しい生活を送り健康で安全な夏を過ごしましょう。

知っていますか。【ペットボトル症候群】

清涼飲料水を飲み過ぎることによって起こる血糖値の急激な上昇により、意識を失うなどの症状があらわれることを言います。清涼飲料水（ペットボトルの飲み物）を飲んでいることが多い人に見られることから、こう名付けられました。正式には「清涼飲料水ケトーシス」と言います。



- ※ 熱中症になったら、スポーツドリンクを飲むとよいと言われています。スポーツドリンクには、汗で失われたカリウムやナトリウムなどを補うという働きがあるからです。でも、摂り過ぎると体によくないことが起こります。スポーツドリンクには、意外に糖分が多く含まれています。糖分の取りすぎは、むし歯や肥満につながり、ペットボトル症候群の原因にもなります。スポーツドリンクや清涼飲料水はほどほどに！
水やお茶をこまめに飲みましょう。お勧めは、ミネラルたっぷりの麦茶です。

歯科検診が終わりました!

むし歯があった人は、とても少なかったです(6.6%)が、要観察歯(むし歯になりかけている歯)があった人が多かったです(24.0%)。要観察歯は、歯みがきをしっかりとすることでむし歯になることを防ぐことができます。すなわち、要観察歯をむし歯にするのか健康な歯にするのかを決めるのは、あなたの行動にかかっているのです。毎日、丁寧に歯みがきをして、健康な歯を取り戻しましょう。本日、「歯科検診結果のお知らせ」を渡しました。

「要受診」の人は、痛くなる前に受診しましょう。「要観察」の人も、歯科医さんに歯肉の様子を診てもらったり、適切な歯みがきの仕方について指導を受けたりすることをお勧めします。

「結果のお知らせ」をもらわなかった人は、今回の検診では異常等がなかったということです。

保護者の皆様へ

定期健康診断も順調に進んでいます。専門医による診療、再検査等が必要な場合のみ「結果のお知らせ」を発行しています。総合結果は、定期健康診断終了後に健康手帳にてお知らせします。

今までにお渡ししたもの：視力検査、眼科検診、聴力検査、尿検査1次、歯科検診

※ご不明な点がございましたら、養護教諭 小杉 までご連絡ください。

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- いま何をしています？

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

**涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす**

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ

* 熱中症は予防できる病気です。お互いに声をかけ合いましょう！！