

ほけんだより

朝日中学校
保健室
No.4

暑さになれることを「暑熱順化^{しょねつじゆんか}」といいますが、これも熱中症予防の1つです。体を動かすときには、汗をかくことによる気化熱や、血管を拡げて体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で体温を調整しています。本格的に暑くなる前の今の時期から、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。特に、普段運動しない人は、自宅での筋トレ・ストレッチ・入浴等で汗を流し「暑熱順化」を行いましょう！

歯を守るためにできること

失ってからでは遅い！

日本歯科医師会は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という『8020運動』^{ハチマルニイマル}を提唱しています。今から歯によい習慣を身に付け、きれいな歯をずっと保っていきましょう！

歯ブラシ+フロスも！

歯に付いた白っぽくネバネバした汚れを歯垢^{しこう}といいます。歯ブラシだけでは、歯垢を約6割しか取り除けません。フロスを使用し歯と歯の隙間の汚れも落としましょう！



おやつは時間を決める

帰宅後、おやつ→夕飯→またおやつ…のようにダラダラと食べているとむし歯がでやすくなります。おやつは時間を決め、「何も食べていない時間」を作りましょう。



定期検査へ行く

歯に痛みがなくても、年に2～3回歯医者へ行き診てもらうのがおすすめです。仮にむし歯が見つかって短い治療で終わられます。

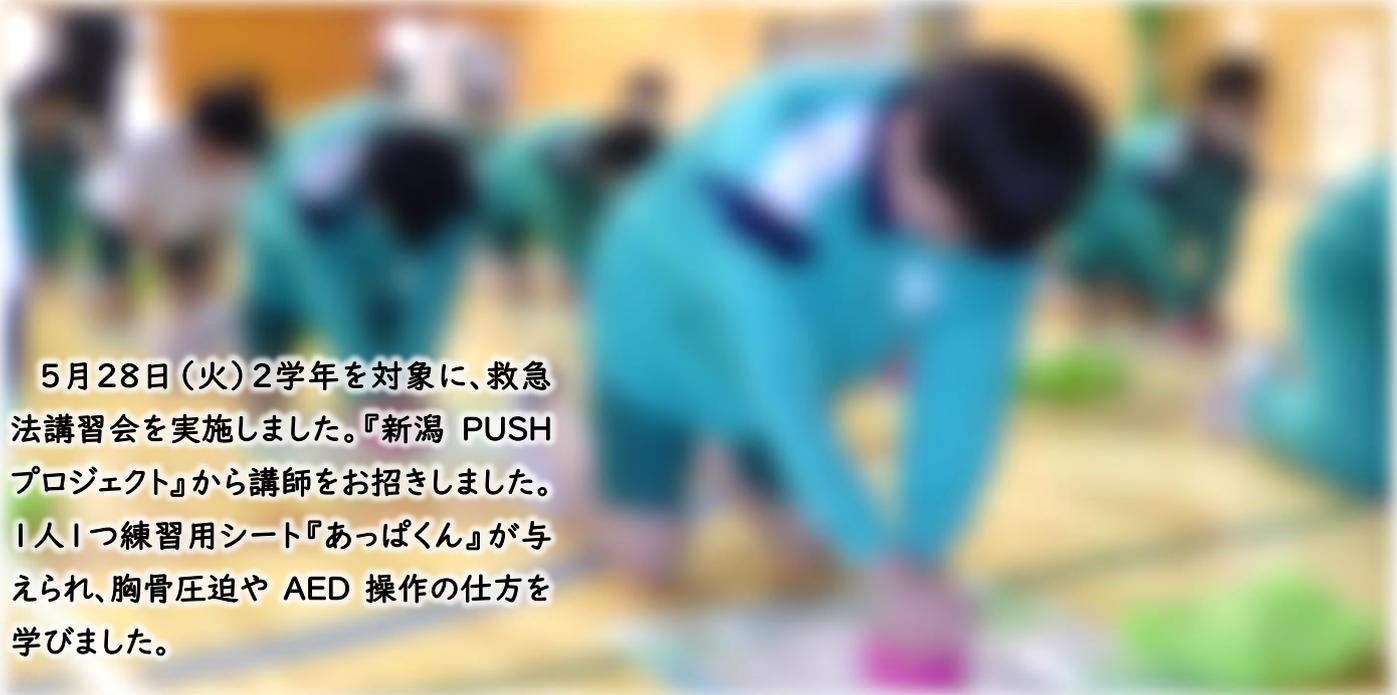
An ounce of prevention is worth a pound of cure. (百の治療より一の予防！つまり予防は治療に勝る！英語のことわざです。)

よく噛んで食べる

よく噛むと、むし歯菌を倒す「だ液」がたくさん出ます。また、よく噛むことは肥満予防や口臭軽減につながります。食事中、気づいたときにあと10回噛むと意識してみてくださいね。



そばにいる あなたにしか 救えない命がある



5月28日(火)2学年を対象に、救急法講習会を実施しました。『新潟 PUSH プロジェクト』から講師をお招きしました。1人1つ練習用シート『あっぱくん』が与えられ、胸骨圧迫や AED 操作の仕方を学びました。

<生徒感想より抜粋>

- 毎年7万人も心臓が急に止まって亡くなっていることに驚いた。
- 私たちのような若い人でも、急に倒れてしまうことがあることを知った。
- 倒れている人と遭遇したら、自分から行動できるようになりたいと思った。
- もし人が倒れている場面に出くわしたら、自分から「AED 持ってきます」「心臓マッサージ出来ます」と自信をもって言いたい。
- 心停止してから、5分以内に AED で電気ショックをするのが大切だと知った。
- 自分の家から一番近い AED を調べたり、今日学んだことを家族に伝えたりして、今後活かしたい。

職員を対象とした救急法講習会は、4月4日に実施しました。
胸骨圧迫、AED 操作、エピペン(アドレナリン自己注射薬)について毎年実技練習を行っています。



各種検診の結果、治療が必要な生徒には治療勧告書を配付しております。これまで受け取っていないご家庭は、治療の必要がないということですのでご承知おきください。今後行う検診は、以下の通りです。

6月14日(金)・・・尿検査最終回収日(該当者のみ)

6月17日(月)18日(火)・・・耳鼻科検診(全員)

6月28日(金)・・・貧血検査(希望者のみ)