

葛飾野保健だより

6月号

都立葛飾野高等学校 保健室

令和3年6月2日

今週末は体育祭です！

6月4日は体育祭！天気予報には傘マークの姿も…。

延期の場合は8日になりますので連絡を聞き逃さないようにしましょうね。

そして、楽しい体育祭を熱中症で台無しにしないように
しっかり対策してください。

熱中症に気をつけましょう

熱中症予防のためのポイント

◎健康状態を確認する

体調が悪いときは熱中症になりやすくなっています。寝不足にも気をつけ、体育祭に向けて体調管理を心がけてください。当日もしくは前日に体調がよくない場合は、無理をせず見学やお休みをしましょう。（グラウンドはほとんど日陰がないため、見学しているだけでも熱中症等になる可能性があります）

◎こまめな水分補給

飲料は、0.1～0.2%の塩分を含んだものが有効です。お茶やお水だけで水分補給を行っていると汗などで失われた塩分を補給することができません。飲料の温度は、5度～15度が望ましいです。のどが乾いたときはすでに脱水状態の可能性がありますので、のどが乾く前に水分補給を行いましょう。

体育祭当日は、しっかり各自で飲料の用意をしてください。

◎不調を感じたら申し出る

無理をして活動を続けると、重篤な症状につながるおそれがあります。

少しでも不調を感じたら近くにいる先生に申し出てください。

分類	症状	重症度
Ⅰ度	めまい・失神	
	筋肉痛・筋肉の硬直	
	筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。	
	手足のしびれ・気分の不快	
Ⅱ度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	
Ⅲ度	Ⅱ度の症状に加え、	
	意識障害・けいれん・手足の運動障害	
	呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、まっすぐ走れない・歩けないなど。	
	高体温	
	肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害	

Ⅰ度の症状がでたら必ず休養し、水分・塩分補給をおこなってください。



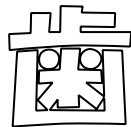
ケガをした時には・・・

運動の前にはウォーミングアップを行い、ケガを予防しましょう。寝不足や疲れていて集中力がないときにもケガをしやすいので、体調を万全にして挑んでください！

ケガをしてしまった時は自分でできる処置を行ってから救護のところにきましょう。

★体育祭では1階の生徒ホールで救護を行っています。

混雑をさけるため、付き添いの人は生徒ホールの中には入らないようにしてくださいね。



にまつわる 数字の話



7



歯のエナメル質（表面）の硬さを、モース単位で表した数です。モース単位は1～10で表す硬さの基準で、7は石英（水晶）と同じくらいの硬さ。ちなみに、ダイヤモンドは10。歯医者さんで歯を削るときには、ダイヤモンドを使っているそうです。

3分



1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

1.0～1.5 リットル

1日に分泌される唾液の量（成人の場合の目安。個人差が大きいです）。

ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物を嚙んだり飲み込んだりするのが難しくなったり、味をよく感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。

唾液をスムーズに出すにはよく噛むこと。食事ではひと口30回を意識してみてくださいね。



6月の
スクールカウンセラー
来校日

16日（水）
23日（水）
30日（水）

利用を希望する人は
話しやすい先生に声
をかけて予約してく
ださいね。

