

# ほけんだより

令和4年6月6日  
三木市立三木中学校  
保健室 第3号

## 熱中症に注意しましょう！！

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。重症になると、命にも関わる怖い病気です。

### 熱中症の症状は…??

種類	症状	重症度
熱けいれん	大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに起こる。 筋肉痛・手足がつる・筋肉がけいれんする	
熱失神	皮膚血管の拡張によって血圧低下。脳血流が減少して起こる。脈は速くて弱い。 めまい・一般的な失神・顔面蒼白	
熱疲労	大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、脱水状態になる。 全身倦怠感・吐き気・嘔吐・頭痛・集中力・判断力の低下	
熱射病	体温の上昇のため、中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（応答がにぶい、言動がおかしい、意識がない）ショック状態になる場合もある。 体温高い・意識障害・呼びかけや刺激への反応がにぶい・言動が不自然・ふらつく	

### 熱中症になってしまったら…

- 日かげやクーラーの効いている部屋など、涼しいところで休む。
- ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、体を楽にする。
- ぬれたタオルなどで体を冷やす。
- 水分をとる。（食塩水やイオン飲料など）



→意識がもうろうとして水分がとれないようであれば救急車を要請する

### 熱中症にならないために

- 規則正しい生活をする。（夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります）
- こまめに水分をとる。（運動するときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう）
- ふだんから暑さに慣れておく。（冷房の効いた部屋ではあまり過ごさない）
- 体調の悪いときやケガをしているときは、運動をしない。

### 歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

### 6月の保健行事

【 日程 】 6月2日（木） 歯科検診 1年生・2-1・2-2  
9日（木） 歯科健診 2-3・2-4・3年生

