



原町第二中学校保健室
H27, 7, 17発行 No. 4

7月の健康目標

健康生活を考えよう

熱中症に注意！

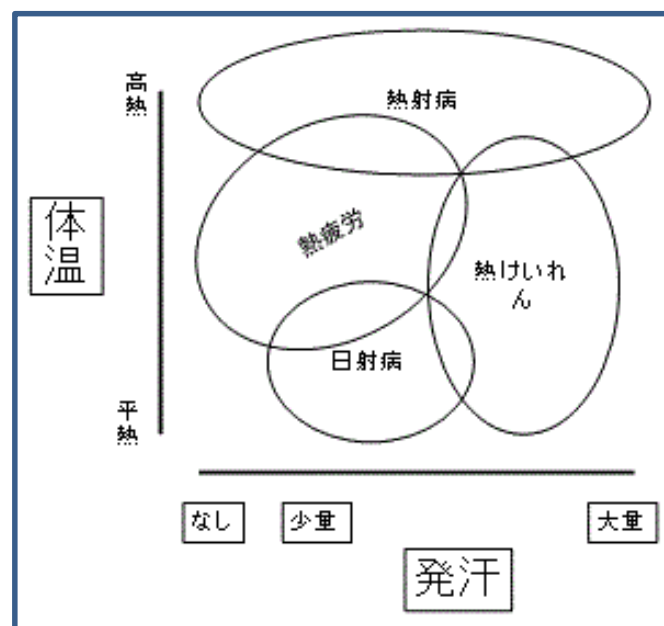
今週、保健室では次のような訴えがありました。頭痛や吐き気、多量の発汗や発熱、脱水症状が進行し汗や尿が出ないなどの症状も認められました。中には、持参した飲み物がなくなり水分補給を我慢してしまった人や、もともとあまり水分をとらないという人がいました。命を落とす危険性もある熱中症ですので、しっかり予防と対策をしましょう。

1、熱中症の症状

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 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
- ☐ 受け答えがおかしい・意識がはっきりしない
- ☐ 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- ☐ 気分が悪い・吐き気・おう吐



2、熱中症の分類と対処法 熱中症は、4つに分類されます



●熱射病は、高体温と意識障害が特徴。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度はさまざまです。命に危険があるので、ただちに救急車を要請し、積極的に体を冷やします。意識がない場合は、水分を与えません。

●熱けいれん・熱疲労・日射病は、涼しいところで休み、水分と塩分を補給します。

病院搬送の日安

- I 意識に異常がある
- II 自分で水を飲めない
- III 症状がよくならない



夏休み中の部活動参加6カ条

- ① 7時間以上睡眠をとる。
- ② 朝ごはんを必ずとる。
- ③ 体調が悪い時は、激しい運動は控える。
- ④ こまめに水分・塩分補給をする。
- ⑤ 運動部の部活動のメニューは、先生の指示に従う。
- ⑥ 活動中、体調が悪いと思ったら、すぐに先生に伝える。



定期健康診断へのご協力ありがとうございました

1学期は、たくさんの検診があり、提出物もたくさんありました。保護者の皆様のご協力を得て、1学期の全日程を終了することができました。ありがとうございました。

なお、結果については、その都度「治療のおすすめ」をお渡ししています。すでに治療が終わっている人もいますが、まだの方は夏休みを利用して検査や治療を進めてください。

歯科検診の結果のお知らせ

原二中生のお口の中は…??



むし歯が
全くない人

1年生

46人 (62%)

2年生

52人 (59%)

3年生

58人 (57%)



むし歯を
治していない人

1年生

8人 (11%)

2年生

7人 (8%)

3年生

8人 (8%)



歯肉に
炎症があった人

1年生

29人 (39%)

2年生

41人 (47%)

3年生

45人 (44%)

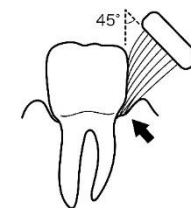
昨年17人

昨年27人

むし歯が全くない人が、昨年140人から156人へ増加！素晴らしい☆
歯肉に炎症があった人は、昨年66人から115人へ急増！残念…

歯と歯ぐきの境目をみがこう

図のように歯ブラシを当てて、歯ぐきを優しくマッサージするようにみがきます。同じところを30回みがくようにすると、炎症も改善されてきます。



3年生を対象に思春期保健講座を開催しました

7月13日に 蘆野潤子先生（家庭教育インストラクター）をお招きして、思春期保健講座を開催しました。生命誕生のお話や、人工妊娠中絶や性感染症（STD）の実態についてお話をいただきました。“メディアで流れている性”は、“マスコミが売りたい性”であり、間違った情報が多いこと、LINEやネット上でのプライベートな画像の流出は危険であることなど、今の中学生を取り巻く問題についても触れて頂きました。「自分の体を守るための正しい知識」と「自分の気持ちをきちんと伝えられるコミュニケーションスキル」の重要性を学びました。「なりたい自分になって欲しい」という蘆野先生のメッセージを胸に、気持ちを引き締めて、夏休みを迎えましょう。

～生徒の感想を一部紹介～

●性に関しては恥ずかしさを感じるが、しっかり向き合わなければいけないと思った。●福島県より東京都の方が、中絶の数が少ないことに驚いた。福島県の現状を自分たちから変えていこうと思った。●心はつながっても、体のつながりは大人になってから。●性感染症の怖さが分かった。もっと性について真剣に考えていきたい。●自分の気持ちを抑えて、相手の気持ちも理解しながら生活していく。●相手に流されず、しっかりと判断を自分でする。将来のことも考えて周りに流されない。●自分に無関係な話ではないと思った。正しい知識を身につけておきたい。



Have a good summer vacation !