



6月・・・木々の緑も新緑から深緑へと変化しています。例年より早い梅雨入りとなり、蒸し暑い日も多くなります。マスク生活での熱中症予防や感染症予防等、健康管理に気をつけて生活しましょう。



## 歯の衛生週間（6/4～6/10）です



先日の歯科検診の結果、歯肉に軽い炎症(1度)、歯垢の付着(1度)がみられる生徒が多くいました。これらは、毎食後のていねいな歯磨きで改善できます。むし歯は治療しない限り治りません。早期の治療をお勧めします。また、歯垢→歯石沈着とならないよう『食後および就寝前の歯磨き』を習慣化しましょう。

### 【健康状態の区分】

- ・(O)・・・異常なし
- ・(1度)・・・定期的観察が必要です。
- ・(2度)・・・歯科医による診断が必要です。

### 【CO・C・Oは何？】

- ・CO・・・(要観察歯) むし歯になり始めの状態の歯です。すぐに治療するよりも丁寧なブラッシングをして、むし歯にならないよう注意深く観察を続けてほしい歯です。
- ・C・・・(むし歯) 治療が必要な歯です。
- ・O・・・(処置完了歯) 治療が済んだ歯です。



歯科検診結果のお知らせを配付します。自分の口腔の状態をよく確認しましょう。

治療の必要な人は、おそくとも時間にゆとりのできる夏季休業中を利用して治療しましょう。



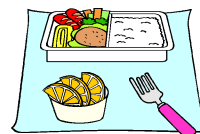
### 梅雨時の衛生に気をつけよう

これからの季節は高温多湿で、細菌が繁殖しやすく食中毒の発生が多くなります。

感染症の予防からも、ていねいな手洗い・手指の消毒を心がけましょう。

また、少しでも体調の悪い場合は調理や接待には携わらないことです。

ウイルス性の胃腸炎等は感染していても症状があまり出ないことがあります。



- ・調理前の手洗い、食器や調理用具の洗浄消毒をしっかりとこないましょう。調理後は早めに食べ、常温で長時間放置せず、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。(85℃で1分以上加熱する)

- ・市販の塩素系消毒剤や漂白剤は6%位の濃度(使用前に表示確認)です。空ペットボトル(2ℓ)を用い、希釈消毒液が簡単に作れます。

☆0.05%の希釈液⇒6%原液ペットボトルキャップ4杯強を水で2ℓに希釈〔ドアノブ・机の消毒〕  
使用後は水拭きする。

☆0.02%の希釈液⇒6%原液ペットボトルキャップ2杯弱を水で2ℓに希釈〔食器・衣類の消毒〕  
衣類は色落ちに注意する。

☆0.1%の希釈液⇒6%原液ペットボトルキャップ8杯強を水で2ℓに希釈⇒〔便やおう吐物処理〕



### まずは『R I C E』で応急処置

6月上旬から定通大会の練習が始まります。準備運動はもちろんです『打撲』『捻挫』かな・・・と疑われる時は、すぐに次の4つの応急処置を行うと早期回復につながります。家庭でも役立ちますので、是非覚えてください。

- (R)・・・Rest (安静)⇒患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。



- (I)・・・Ice (冷却)⇒氷や冷却剤で冷やすことで内出血、炎症をおさえ腫れや痛みを軽減します。

- (C)・・・Compression (圧迫)⇒伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症をおさえます。

- (E)・・・Elevation (高挙)⇒心臓より高い位置に上げることで重力を利用して腫れや炎症をおさえます。



## 熱中症の予防



今月に入り蒸し暑い日が続いています。感染症対策でのマスク着用もあり、熱中症予防に気をつけましょう。衣服での体温調節はもちろんですが、普段から汗をかく機会を増やして身体を暑さに強くしましょう。また、体調の悪い時は決して無理をせず休養し体力の回復に努めましょう。

☆熱中症は…高温で湿度が高く無風などの環境下で、体温の調節機能が壊れてしまい、体内の水分や塩分のバランスが崩れておこります。**風通しの悪い室内でも発症します**ので、注意しましょう。

### ☆熱中症を防ぐために

**服装**・吸湿性・通気性のよい素材のものを身につける。  
・帽子で直射日光を防ぐ。



**運動**・運動前にも水分補給をする。  
・30分に1回は休憩を取り十分に水分補給をする。  
・体育館等、室内は風通しをよくする。

**体調**・睡眠を十分にとる。  
・下痢・発熱・疲労感の強い時は安静に心がけ、ゆっくり休む。



**水分の補給**  
・汗からは塩分も失われるので0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを利用する。



### ☆熱中症の症状

◇熱疲労………体内の水分不足が原因でおこります。  
・体がだるい、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛。  
・汗がたくさん出て顔が青白い。

◇熱けいれん…大量の発汗で体内の塩分が急激に失われたときにおこります。  
・手足や筋肉のけいれん、こむらえり。

◇熱射病………体温調節機能が働かなくなっておこります。生命に関わる重い症状です。  
・強い疲労感、めまい、強い頭痛、吐き気、汗が出ない。  
・意識もうろう、反応が鈍い、言動がおかしい。



### ☆熱中症の手当

◇木陰や建物の中など涼しい場所に移動する。  
◇衣服をゆるめ、楽にする。  
◇体温を下げる…水をかけてあおいだり、氷やアイスパックで首や脇の下、足の付け根など太い血管を冷やす。  
◇水分を補給……意識のはっきりしている場合はスポーツドリンクや、OS-1（経口補水液）等を飲ませる。  
（意識がもうろうとしたり吐き気がある場合は、安易に水分を与えない → 病院へ）



呼びかけにも反応が鈍い・過呼吸・全身のけいれん・顔面蒼白 ⇒ 救急車を手配  
（その間も体を冷やし、意識・脈拍・呼吸の確認を随時行う）

