



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。感染症予防の上からも丁寧な手洗いを心がけましょう。

6月の予定

1(月)～4(木) 定通大会練習

5(金) 定通大会壮行会

7(日) 定通大会

8(月) 定通大会代休

17(水) 薬物乱用防止教室



歯と口の健康週間(6/4～6/10)



「歯科検診結果のお知らせ」を治療が必要な人に配布します。歯科治療後はキリトリ線下の「歯科での検査・治療結果」を学校に提出してください。

歯科検診では歯の状態以外に歯並びやかみ合わせ、顎関節・歯垢・歯肉の状態もチェックしています。歯肉が炎症を起こしていたり、歯垢の付着がみられる人もいました。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、歯垢から歯石沈着とならないよう『食後の歯磨き』を習慣化しましょう。

* 今回は、歯科治療の必要な人にのみ「お知らせ」を配布しましたが、全ての健康診断の結果が出そろったら、「健康診断結果のお知らせ」として全員に配付します。

まずは『RICE』で応急処置

定通大会の練習が始まります。準備運動はもちろんですが『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



☆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、通気性のよいものを身につける。帽子で直射日光を防ぐ。

水分の補給・汗から塩分が失われるので、0.2%食塩水やスポーツドリンクを利用する。

運動・運動前にも水分を補給する。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、運動は避けゆっくり休む。

☆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…水をかけてあおいたり、氷などで首や脇の下、足の付け根など太い血管を冷やす。

◇水分を補給……意識があ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で病院へ。



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・呼吸の確認を行う)



