



もうすぐ6月です。健康診断も終了に近づいてきました。5月は「5月病」と言われるように、新しい環境に慣れ、緊張感が薄れたところでどっと疲れが出ると言われます。6月は中体会が控えています。気持ちと生活を整えて練習に励んでほしいと思います。

歯科検診を行いました！



4月24日(水)法師山歯科の先生方2名に歯科検診を行っていただきました。

記録を確認していましたが、個人差が大きいなどの印象を受けています。虫歯を持つ生徒は、歯垢・歯肉の状況も良くなく、虫歯やCO(虫歯になりかけの歯)が無い生徒は、きれいに磨けている、の2パターンに明確に分かれていると思いました。フッ化物洗口も実施していきますが、なにより大切なのは、しっかり歯を磨くことです。そして、定期的に歯科医院に確認してもらうことです。虫歯になってからの治療ではなく、虫歯にならないように予防に力を入れてほしいと思います。6月には個人結果を配布いたしますので、確認の上、定期受診をかねて、かかりつけ医師への受診をお願いいたします。



熱中症が恐ろしい時期になりました・・・

毎年のように子供から大人まで、多くの人が救急搬送されたり、死亡例も出てくる怖い熱中症。誰がいつ引き起こしてもおかしくない症状です。まだ5月ですが、30度近くになる気温や、高い湿度・・・これからもっと暑くなることを考えると今から対策をしっかりと行う必要があります。まずは、熱中症の基礎知識についてお伝えしたいと思います。

I 度

- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)
- ・大量の発汗

II 度

- ・頭痛、気分不快
- ・吐き気、嘔吐
- ・虚脱感



III 度

- ・意識障害、けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温(39度以上)

(I 度・II 度) 水を飲めない、回復しない場合は病院へ
(III 度) 救急車を要請！119！

☆熱中症は予防できるものと言われています。

- ①こまめな水分補給・・・時間を決めて少しずつ水分を。一気飲みではだめ。のどが渇いてからでは遅いです。
- ②寝不足、体調不良のときは、無理をしない・・・もっとも危ないのが体調不良のときの熱中症。日ごろからの生活が大事。
- ③気温、室温に注意・・・毎日その日の気温・室温をチェック。暑くなる日は無理をしない、急に激しい運動をしない。
- ④大量に汗をかいたときには、塩分摂取を忘れずに・・・水分だけではだめ。塩分もかならず摂取すること。

脱水症状を簡単に見分ける方法

親指の爪を押すと、爪の色は白くなります。離すとピンク色に戻りますが、これに3秒以上かかると脱水症状を疑います。簡単にできるのでこまめにチェックしてみよう。

