



長かった梅雨が明け、いよいよ夏本番。厳しい暑さが続きます。熱中症にならないよう、十分注意してください。いつもより短い夏休みとなりますが、生活リズムに気を配り、有意義な時間を過ごしましょう。また、全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大しています。引き続き、手洗いの励行や外出時のマスク着用等、感染予防を徹底し、部活動等の前には必ず検温をして、健康状態をチェックするようにしてください。



## 健康診断が終了しました

健康診断の結果を受け取ったら…

せっかく受けた健康診断。「終わったこと」とせずに、毎日の生活を振り返るきっかけにしてみてください。『受診のおすすめ』をもらった人は、早めに専門医にみてもらいましょう。

全員にお渡しします

☆学校での健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。医療等が必要かどうかは専門医で詳しく診てもらわなければ分かりません。

☆受診後は、受診報告書を必ず学校に提出してください。

## ～ 歯科検診の結果から ～

☆全校で 133 名（53.6%）の人が「要受診」という結果でした。次の所見があった人は、夏休みを利用して早めに歯科を受診しましょう。（鬼北町在住の生徒は、役場（町民生活課）に申請すると、医療費の助成を受けることができます。卒業までに治療を済ませましょう！）

C（未処置のむし歯）あり	30名（12.1%）
CO 要相談	79名（31.9%）
G（歯周病要受診）	7名（2.8%）
歯石あり	40名（16.1%）



### ◇ 歯垢・歯石は、むし歯や歯周病の原因となる細菌のかたまりです。

「歯石」は、歯垢が石灰化したものです。歯石の中の細菌の多くは死んでいますが、歯石の上には新しい歯垢が付きやすく、歯肉の出血や口臭の原因になります。歯石は石のように硬く、歯ブラシでは取れません。歯医者さんで除去してもらいましょう。

### ◇ C や CO（初期むし歯）があったら・・・

むし歯の治療は、早期であれば通院回数が少なくて済みます。しかし、神経まで進んでしまうと、治るまでに時間・お金がかかり、歯の寿命も短くなってしまいます。CO の状態のうちに歯医者さんで適切なケア（プロケア）を受けることにより、進行を防ぎ、歯の健康を維持することができます。

暑さに負けないために

# 夏こそ〇〇!

## 熱中症予防に

## 「朝ごはん」

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



朝ごはんを食べていないときや下痢のときは脱水になりやすく、暑い中での活動は危険です！

## 冷房で冷えた体に

## 「お風呂」

ぬるめ（38℃程度）のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



疲労が回復し、夏バテ予防にも。寝る1～2時間前の入浴がおすすめです。

# 熱中症 応急処置は「FIRE」で!

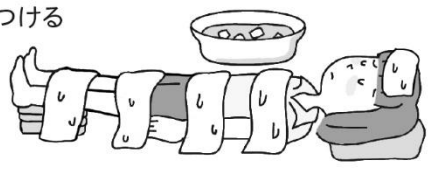
### F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



### I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



### R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



### E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



## 金属製の容器に酸性の飲料を入れていませんか？

やかんに入れたスポーツ飲料を飲んだことによる銅の食中毒が発生し、厚生労働省が注意を呼びかけています。金属製のやかんや水筒に、傷が付いたり水あかが蓄積したりした状態で、スポーツドリンクやジュースなど酸性の液体を入れておくと、銅などの金属が溶け出して、食中毒を起こすことがあるということです。予防のため、次の点に注意しましょう。

- ①容器の内側にさびや傷がないか、よく確認する。
- ②酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しない。
- ③金属製の保存容器は、定期的に新しいものに交換する。

