

# ほけんだより がっづろ 月号

令和4年7月12日 新潟大学附属特別支援学校 保健室

今年の梅雨明けは、昨年より2週間以上早く、6月下旬から真夏日が続いています。体が暑さに慣れず、熱中症にかかりやすいです。水分・栄養・休養をしっかりとって、熱中症に気を付けましょう。

## 熱中症予防の基本は… 体温の上昇 と 脱水 を防ぐこと

### 暑さを避ける（屋内）

- ・ 扇風機やエアコンで室温を調節する
- ・ 遮光カーテン、すだれを利用する

### 暑さを避ける（屋外）

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰で過ごす、こまめに休憩をとる
- ・ 日中の外出をできるだけ控える



### からだに熱がこもるのを避けるために

- ・ 通気性の良い衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルで外側から冷やす

### こまめな水分補給

- ・ のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクを補給する



暑さ指数通知の登録ができます



にいがた防災メール

環境省 LINE 公式アカウント

## 熱中症をおこしやすいのは…

### 体調面

- × 体力が落ちているとき  
(病後、寝不足、朝食抜きなど)
- × 以前に熱中症を起こしたことがある人
- × 肥満傾向の人

### 環境面

- × 気温や湿度が高いとき
- × 風通しが悪いとき
- × 急に暑くなった日



## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

重症	症状	処置
↓	生あくび・めまい 立ちくらみ・筋肉のけいれん	○ 涼しい場所で休憩を！ ○ スポーツドリンクなどで、水分・塩分を補給。 ○ マスクを外し、衣服を緩めて、首や脇の下などを氷で冷やしましょう。
	頭痛・嘔吐・ぐったりする	
	自力で水分がとれない 言動がいつもと違う 歩けない・全身けいれん 高体温・意識障害	○ 命にかかわる状態です！ ○ すぐに救急車を呼びます。 ○ 冷房の効いた部屋に寝かせ、氷水でぬらしたタオルを全身に当てたり、風を送ったりして、救急隊の到着を待ちましょう。



# 「おうちで歯みがきチェック！」のご案内

ご家庭での  
こんな疑問・  
お悩みに…

- 仕上げみがきをしているけれど、よごれはしっかり落ちている??
- 最近では本人に歯みがきを任せているけれど、ちゃんとみがけているのかな??
- 口のおいが気になる時がある…



保健室では、毎年夏休みの期間を利用して、**ご家庭で手軽にできる「歯垢の染め出しチェック」**を実施しています。昨年度も、多くのご家庭にご参加いただき、「**みがき残しやすいところがわかりました」「ピンク色に染まったところを、鏡でよく見ていました**」などのご感想をいただきました。希望される方は、下記の申込書をご提出ください。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

## 「おうちで歯みがきチェック！」の流れ

**1: 7月19日(火)まで** 下記の申込書をご提出ください。

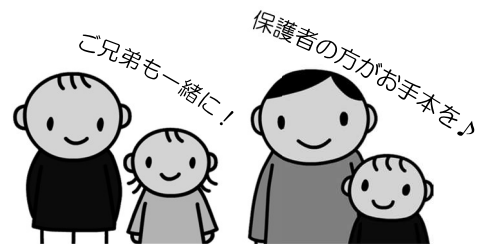
**2: 夏休み前** 申し込まれたご家庭に、歯垢染め出し剤・手順表・記録カードをお配りします。(歯垢染め出し剤は、液状のものがあらかじめ綿棒に含まれ、個包装になっているため、簡単に歯に塗ることができます。)

**3: 夏休み中** おうちで歯垢の染め出しチェック♪染め出しをしたら、ぜひ記録カードに結果をご記入ください。

**4: 夏休み明け** 記録カードを記入した場合は、学校へご提出ください。

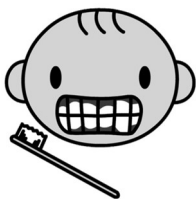
ご希望があれば、染め出し剤を  
**お子さんの分 + もう1本**、さしあげます!

「もう1本」の使い道は…



など、ご家庭のアイディア次第!

きりとり



## おうちで歯みがきチェック！ 申込書

児童生徒 氏名 \_\_\_\_\_

◎ 「おうちで歯みがきチェック！」を希望します。

希望する歯垢染め出し綿棒の数 (どちらかに○をお付けください)

	お子さんご本人の分だけで良い。(1本のみ)
	お子さんの分に加えて、もう1本欲しい。(合計2本)

ありがとうございました。7月19日(火)までに、担任へご提出ください。