

# ほけんだより



三郷市立北中学校  
保健室  
H28.7.5(火)

期末試験も終わり、部活動にも一層力が入る時期になりました。  
3年生は「受験を制する夏!」が始まります。今年の夏は猛暑が予想されています。いつも以上に生活のリズムや食事内容に気を配り、これから来る本格的な夏に備えて元気な体を作りましょう!



**7月の保健目標 夏の健康に気をつけよう!**  
食中毒や熱中症になりやすい季節です

## 梅雨が終われば夏が来る! 熱中症に注意しよう。

昨年度の三郷市では・・・

平成27年度夏、三郷市内で熱中症により救急搬送された人は、約50人おり、どの年代でも熱中症を発症しています。



梅雨明け直後、暑さにまだ慣れていない時期の気温が上昇した日に搬送が目立つそうです。まさにこれからの時期。熱中症を理解して、この夏を乗り切ろう!

頑張れ! 北中生!!

夏バテ × 熱中症  
今から始めよう!

しよねつじゅんか  
**暑熱順化**



暑さに体をならし、夏の暑さに耐えられる体をつくることです。

今年から、普通教室には冷房が入り、快適な環境で過ごすことができるようになりました。しかし、暑さにはなかなか慣れず、自然に順化しにくい体になります。積極的に順化しましょう。

## 暑熱順化すると体はこう変わる **ポイント** 自力で汗をかく練習!

順化していると・・・

- 皮膚の血流が増加しやすい。
- 汗のかき始めが早い。
- 汗で体外に出る塩分の量が減る。
- 体温が上がりにくい。
- 水分補給で回復しやすい。

熱中症になりにくい!

お手軽な三つの方法

- ① お風呂につかって汗をかく。
- ② 運動をして汗をかきやすくする。
- ③ 十分な睡眠とバランスの良い食事ですて力をつける。



暑熱順化は1週間くらいで完了します。本格的な暑さを迎える前に、暑さに負けない強いからだをつくりましょう。

## ☆熱中症の予防法

外に出るときは、  
帽子をかぶる。

気温の高い日には、  
15~20分ごとに休憩し、水分をとる。  
(水温は5~15℃)

こまめに水分補給をする。

汗を吸いやすく、通気性の良い服を選ぶ。



水分は、塩分を含んだものをとる。1時間以上運動するときは、糖分も含んだものを。



## ☆こんな症状があると、熱中症の可能性がります☆

○めまいがする  
○たちくらみ  
○筋肉痛  
○汗が止まらない

○頭痛がする  
○吐き気がする  
○からだがだるい  
○虚脱感がある

○意識がない ○体温が高い  
○けいれんしている  
○呼びかけに対する返事がおかしい  
○まっすぐ歩けない

重症度

軽度

中度

重度



そうだ! 歯医者さんへ行こう!

むし歯治療は進んでいますか?。是非7月中には歯科医の予約をしましょう。

夏休みに治療をして、二学期をさわやかに迎えましょう。

## 治療が済んだ人 (H28.7.4 現在)

1年生 17人  
2年生 4人  
3年生 2人

11.7%



二、三年生が少ないようです。

## 未治療の人

1年生 91人  
2年生 22人  
3年生 60人

88.3%



8月31日までに治療完了をお願いします。

## むし歯は学力にも体力にも影響!

むし歯があると強く噛むことができず、脳へ刺激を与えることができません。噛まない食事を続けていると、脳への血液循環が悪くなることで脳への働きが低下し、集中力が落ちます。学習には、日常から集中力が必要なので大きな影響を与えます。また、むし歯があると体の重心がずれてしまい、バランスが取りにくくなり、運動能力や体力の低下につながります。1日でも早く、むし歯治療をお願いします。