

# ほけんだより 7月

平成 25 年 7 月 19 日  
須木中学校保健室

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう。  
病気の治療をすませよう。

夏休み前  
特大号♪

## ○ 熱中症に注意しましょう。

宮崎市36・2度  
暑さ全国トップ

厳しい暑さが続く県内は14日  
も太平洋高気圧に覆われ、  
宮崎市赤江で36・2度を記録  
するなど6地点で35度以上の  
猛暑日となった。赤江はこの  
日、全国でも最高気温となっ  
た。宮崎地方気象台は「15日  
以降も猛暑日が当分続く見込  
み」として熱中症への注意を  
呼び掛けている。

同気象台によると、赤江以  
外で猛暑日となったのは西都  
市36・1度、宮崎市青島35・  
8度、宮崎市霧島35・7度、  
美郷町神門35・2度、西米良  
村35度。西米良村の猛暑日は  
7日連続となった。



ここ数日、30℃を越す猛暑日が続いています。皆さん体調を崩してはいませんか？  
テレビや新聞のニュースはどこも熱中症の記事を取り上げています。これからますます部  
活動が盛んになる時期です。また、9月には体育大会もあります。熱中症は命をも奪う怖い  
病気です。しっかりと予防して熱中症にならないようにしましょう。

### 熱中症の症状

- ①ふくらはぎや腹筋など、筋肉にこむら返りが起こる（熱けいれん）
- ②立ちくらみがする（熱失神）
- ③強くのどが渇く、身体に力が入らない、吐き気がする、不安感がある、目が回る、頭痛がする、気を失う（熱疲労）
- ④呼びかけに反応しない、手が震える、まっすぐに歩けない、手足が動かない（熱射病）

### 熱中症になりやすい場所

- ①気温が高い
- ②湿度が高い
- ③日差しが強い
- ④風が弱い

## 熱中症になってしまったら・・・

- 涼しい場所へ移動  
うちわであおぐ
- スポーツドリンクがない時は、薄めた食塩水でもよし
- 水分補給  
ストローを使うと飲みやすい
- 首まわりを冷やす
- わきの下を冷やす
- 衣類をゆるめる  
靴下も脱がせましょう。
- 足の付け根を冷やす

## ○ 熱中症を防ぐポイント

その1 外へ出る時は必ず帽子をかぶる



その2 絶対に無理をしない

気分が悪くなったら、日陰など日光があたらない、風通しの良いところに行きましょう。



その3 こまめな水分補給

運動中は、一度にたっぷり飲むのではなく、コップ1杯ほどを30分おきに飲むことが理想です。



# むし歯治療 忘れていませんか？

## ○ 夏休みは、治療のチャンスです！

1 学期の健康診断の結果で、病院への受診を進められている人は、夏休みが治療のチャンスです。普段は、部活動などで帰りが遅く、なかなか治療に行けなかった人も、是非この期間を利用して治療に行きましょう。特に、歯科検診で『むし歯』があると診断された人は、治療に時間がかかる場合がありますので、早めに受診しておきましょう。（むし歯治療は、通常 1 回では終わらない事がほとんどです。）

## ○ むし歯はあるけど痛くない・・・痛くなってからでは遅いの？

答えはもちろんYES！です。痛みが出てからでは遅いのです。むし歯の進行が神経の近くまで進んでしまうと痛みが出ます。痛みが出る前なら1、2回で終わる治療も痛みが出てからではそのむし歯の治療に何日もかかることがあります。（歯の根の治療になると1、2ヶ月以上かかることがあります。）



## ○ なかなか花が咲かない。「りっ歯な栗の木」・・・

保健室横の掲示板に『りっ歯な栗の木』が掲示されていることに気づきましたか？

これは、6月中旬頃に歯科検診でむし歯があると診断された人を対象に作りました。むし歯の治療が終わったら、花が咲く仕組みになっていますが、残念ながらまだ一つしか咲いていません。

今年中に花が満開になっているといいですね。



他にも・・・

視力検査や運動器検診の結果などで病院への受診を勧められた人は夏休み中に治療に行きましょう。

病院へ行く際は、各検診後に配った『健康診断結果のお知らせ』を病院へ持って行ってください。

## ○ 麻しんについて

麻しん（はしか）は、麻しんウイルスが原因で発症する感染症で、感染力が非常に強く、肺炎や中耳炎、脳炎などを合併することもあるため注意が必要です。

また、宮崎県では昨年の8月から9月にかけて8例の麻しん患者が発生する事例が確認されています。（10月23日をもって終息）

麻しんについて正しい知識を持ち、必要な場合は、予防接種により免疫を獲得するといった予防対策を実施しましょう。

### 麻しんの感染経路

○空気感染・接触感染  
麻しんウイルスを持った患者のそばにいたり、接触したりすることでうつる可能性があります。

### 麻しんにかかったらどうなるの

出席停止になります  
○解熱してから三日を経過するまで  
（学校保健安全法より）  
※1人出ても学校閉鎖になります。

### 保護者の方へ

麻しんは有効な治療薬がなく、あらかじめ予防接種を受けることが大切です。

一度予防接種を受けている場合でも、長い間周囲に麻しん患者がいないと、抗体値が下がり、かかりやすくなります。二度目の予防接種は任意接種ですが、妊娠前の女性・妊婦の夫・子ども及びその他の同居家族等は予防接種をご検討ください。

（宮崎県福祉保健部 健康増進課 感染症対策室HPより）

須木診療所でも抗体値検査・麻しん風疹（MRワクチン）の予防接種が受けられます。受ける際は予約が必要です。



## ○ 出かける時は

夏休み中は、外出する機会が増えます。必ずおうちの人へ連絡をしましょう。

大切な情報です。必ず伝えて出かけましょう

