

今年、6月の気温としては観測史上初めて国内の気温が40℃を超えました。予想最高気温35℃を超える「猛暑日」が予報用語に使われるようになったのは2007年のことで、40℃を超える猛暑日や、年々更新する最高気温に生命の危機を感じ、この用語を導入したそうです。

命を守るのはもちろん、熱中症を予防して毎日元気に過ごすためにも、夏休みも『早寝・早起き・朝ご飯』に気をつけて過ごしましょう。



熱中症にならないためには、こまめな休憩・水分補給、暑さに体をならすなどの予防が第一です。

「もしも」のために、応急処置についてしっかりと覚えておいてください。

熱中症の 応急処置



あわてずに

速やかに

異常を感じたら



日陰など涼しい場所に
衣服をゆるめ
足を高くして寝かせる

水分+塩分を
補給する

水をかける
ぬれタオルを
あてる

あおいで
風を送る

○氷やアイスパックがあれば、
太い血管（首・わきの下・足の付け根）を冷やす

こんなときは
すぐ救急車！



ここが
落とし穴！



体がふらつく、
いしきがもうろうとしている
など、熱射病の症状がある



応急処置をして
安静に努めていても
回復が遅い、
回復しない



日射しが当たらない室内



下校中など、活動が終わった後

※熱中症には『直射日光』『運動中』といったイメージがあるかもしれませんが、これらの状況でも発生事例が報告されています。「いつでも、どこでも起こりうる」という意識をもつことが大事です。



健康診断の結果



4月にスタートした定期健康診断結果の一覧を、個人懇談会でお家の方にお渡しします。

「受診のお勧め」と「経過観察のお知らせ」はすでに配付をしていますが、受診がまだの人は、夏休みを利用しての受診をおすすめします。特に、歯科については、むし歯ではない場合、受診を先延ばしにする人が多くみられます。検査結果の見かたを読んで、早めに医療機関で相談をしてください。

定期健康診断結果について（歯科）～検査結果の見かた～

【検査結果】

- 1 永久歯にむし歯があります。
- 2 乳歯にむし歯があります。
- 3 要注意乳歯があります。
- 4 歯肉炎があります。
- 5 歯並び・噛み合わせに異常の疑いがあります。
- 6 あごの関節に異常の疑いがあります。
- 7 検査が必要な歯があります。 **CO要相談**
- 8 その他 **歯石沈着**

むし歯初期の病変（白くにこった部分があるなど）があるが、視診での検診ではう窩（むし歯の穴）は確認できない。
しかし、歯の隣接面などでむし歯が疑われ、レントゲンによる検査が必要である状態。

- むし歯になる可能性の高い歯（CO）があります。
- 歯肉に軽い炎症（歯肉炎）があります。
- 歯並び・噛み合わせ、あごの関節の状態について、定期的観察が必要です。
- 歯垢が歯の表面に付着し、歯石沈着のリスクがあります。歯垢の除去がき指導を受けましょう。

歯石の沈着が認められるが、歯肉の炎症はない状態。

歯石とは、歯の表面に沈着した歯垢（しこう）が石灰化したもので、歯周や歯肉の炎症の原因となる。いったん歯に付いてしまうと歯ブラシでは取れず、歯科医院で取り除いてもらわなければならない。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひとびととやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない