

# 6月号

# あおぞら

少しずつ暑くなってきて、そろそろ衣替えの季節です。去年、着ていた服をタンスから出すと・・・あれ？少し小さくなった気が・・・成長している証ですね。楽しみな夏はもう目の前、夏を乗り切るために服の準備だけでなく、体の準備もしたいですね。



## 熱中症予防のポイント

### 1 こまめに水分補給

のどがかわく前に水分をとりましょう。

大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに！

部活動や体育で運動する

ときは、大きい水筒でス

ポーツドリンクを持って

くることをおすすめします。



### 2 適宜マスクをはずす

屋外で人と十分な距離（2 m）を確保できる場合には、マスクをはずして大丈夫です。

暑さで息苦しいと感じた時

には、マスクを外したり、

一時的に片耳だけかけて呼

吸したり、自身の判断で対

応しましょう。



### 3 NO 遅寝・朝食なし

睡眠不足、疲労、朝食抜きは熱中症になりやすいです。睡眠不足で体調を崩してしまっている人は、自己管理ができていません。もう中学生ですから、自分の健康を自分で管理できるようにしましょう。



## 毒を持つ虫による皮膚炎

### チャドクガ

ツバキ科の木に多い 4～10月の期間に遭遇する可能性がある

毛虫がいる木の下を通っただけでチャドクガの毒針毛が落ちてきて肌や衣類について皮膚に刺さり、半日～2日後に強いかゆみを伴う赤い細かい発疹が無数にできる。

特徴： 体長25mm 淡黄褐色 背中が黒ずむ たくさんの**白い毛**に覆われている。

白い毛 → **猛毒を持つ**毒針毛が50～600万本集まったもの

(1本1本は目に見えないほど細かい)

対処法：粘着テープで毛虫の毛に触れたと思われる部分に**そっと貼り、静かにはがして**


毒針毛を除去→泡立てた石けんとシャワーでよく洗い流す→かゆみ止め薬

を塗り、冷却(**かくと症状が悪化するのだからかかないように！**)

皮膚炎の範囲が広い。眠れないほどのかゆみがある場合は皮膚科を受診

## 頭痛について考えてみよう！

思春期の一次性頭痛の代表は**片頭痛**と**緊張型頭痛**です。  
 (急に起こった頭痛でこれまでに経験がないひどい頭痛、突発して**短時間でピークに達するような頭痛**は命の危険があるので、至急、脳神経外科を受診する。)

	片頭痛	緊張型頭痛
症状	ずきずきと脈打つ痛み 吐き気・嘔吐、光や音に過敏になる (血管が広がり血管周囲に炎症が起こる)	締めつけられるような重い痛み 圧迫されるような痛み (片頭痛と比べると比較的軽度の痛み)
前兆	閃輝暗点 (せんきあんてん) (キラキラ、チカチカとした光が見える)	
誘因	空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、 ストレス	長時間の同一姿勢、異常姿勢、 精神的な緊張、ストレス、運動不足
天候	雨、低気圧、高湿度、明るい陽射し	
対処法	前兆や異変があれば <b>処方薬を早めに服用する</b> 。暗い静かな部屋で休む。 (手帳に記録してどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握しておき、受診の際に持参すると有効)	軽い運動 ゆっくりと入浴する。 
予防法	寝過ぎ、睡眠不足を避ける。朝食をとり、空腹を避ける。まぶしさや騒音を避ける (スマホ注意!) 人込み騒音回避薬の飲みすぎに注意。	適度に体を動かして血液の巡りを良くしておく

**歯周病とは?** 歯と歯肉の間に歯垢がたまり、歯肉に炎症をおこす病気

歯肉が腫れる、出血する。最終的には周りの骨まで溶けて、**歯が抜け落ちる**。

### <歯周病〇×クイズ>

- ① 大人がなる病気だよな? → × (中学生の歯肉炎が増えている)
- ② むし歯ほどこわくない? → × (大人が歯を失う原因の第1位は歯周病)
- ③ 歯周病は治るから大丈夫? → × (骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せない)
- ④ たばこは口の健康に関係するの? → ○ (喫煙は歯周病になる可能性を高める)



**6月3日(月)~7日(金)は歯磨き強化週間です。**

給食後、歯磨きをするために「歯ブラシ・コップ・歯磨き粉」を持ってきましょう。  
 食べた後に歯磨きをすると気持ちいいですよ！今年は何のクラスが多くの人数歯磨き  
 することができるのでしょうか。