

# ほけんだより

第 3 号  
令和元年 5 月 31 日  
仙台市立中田小学校 保健室

☆ お子さんと一緒にお読みください。☆

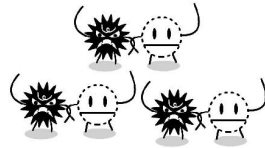
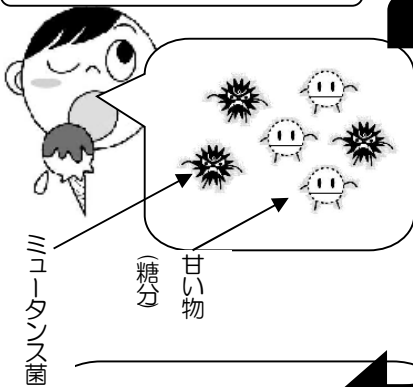
6月は、歯の健康についてお知らせします。

6月の保健目標  
歯を大切にしよう。

## ○ う歯を予防しましょう ○

- う歯や歯周病（歯茎の病気）にはどのようにしてなるのでしょうか？

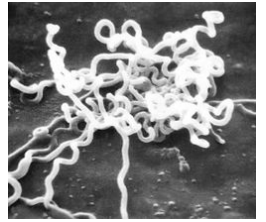
①甘い物を食べます。



②口の中にあるミュータンス菌は、糖分が大好きです。



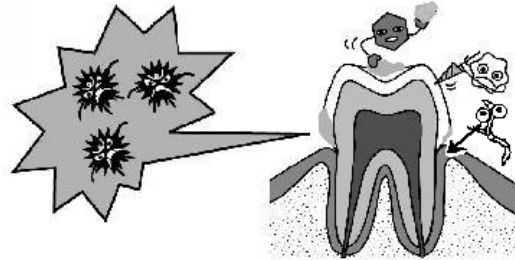
むし歯の原因になる菌



歯周病の原因になる菌



③ミュータンス菌は、糖分を材料にしてグルカンと乳酸を作ります。



④ グルカンは、べたべたした歯垢になります。歯垢は、う歯や歯周病の原因になる細菌のすみかになります。

⑤ 乳酸は、どんどん歯を溶かします。

⑥ 歯周病の原因になる細菌は、直接歯ぐきを攻撃します。

細菌のすみかを作らないように、しっかり歯みがきしましょう！

## ○ う歯の治療をしましょう ○

- 歯科健診が終わりました。結果はプリントで全員にお知らせします。
- 去年のう歯がそのまま治療されずに進行しているお子さんがいました。すぐに治療してもらいましょう。

## 就学援助の認定を受けた方々へ

- 就学援助のうち、医療費の援助を受ける場合は、中田小学校養護教諭 二瓶までお問い合わせください。
- 援助の対象となる疾患は次のとおりです。
  - ①トラコーマ及び結膜炎（ウイルス性に限る。）
  - ②白癬・疥癬及び膿痂疹
  - ③中耳炎（全般）
  - ④慢性副鼻腔炎及びアデノイド
  - ⑤う歯
  - ⑥寄生虫病（虫卵保有を含む。）

※就学援助の医療費助成では、治療に制限がありますが、仙台市こども医療費助成制度は、治療の制限がありません。

## ○ 熱中症について ○

熱中症は、暑くてじめじめする日に、長い時間水分を摂らずに運動をすると起きやすく、あまりに暑い日には、室内にいただけでも起きることがあります。熱中症の症状は、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんしたりすることで現れます。

### ● どんな症状がでる？

| 分類（程度）                    | 症状   |
|---------------------------|--|
| Ⅰ度<br>（現場での応急処置で対応できる軽症）  | <p>① <b>めまい・失神</b><br/>「たちくらみ」の状態。脳への血流が瞬間的に不十分になったことで起き、「熱失神」と呼ぶこともある。</p> <p>② <b>筋肉痛・筋肉の硬直</b><br/>筋肉の「こむら返り」のことで、その部分に痛みがある。発汗により塩分（ナトリウムなど）が欠乏して起こる。これを「熱けいれん」と呼ぶこともある。</p> <p>③ <b>大量の発汗</b></p> |
| Ⅱ度<br>（病院への搬送を必要とする中等症）   | <p>① <b>頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感</b><br/>体がぐったりしたり、力が入らなくなったりし、従来から「熱疲労」「熱疲労」と言われていた状態。</p>   |
| Ⅲ度<br>（入院して集中治療の必要性のある重症） | <p>① <b>意識障害・けいれん・手足の運動障害</b><br/>呼びかけや刺激への反応が悪くなったり、体にガクガクとひきつけが起きたり、真っ直ぐ歩けなくなったりする。</p> <p>② <b>高体温</b><br/>体に触ると熱いという感触がある状態。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたもの。</p>                                       |



### ● 予防するにはどうする？

- ① こまめに水分をとる。  
※少しずつこまめに飲む場合は、虫歯予防の観点から、砂糖や酸味を含まない水やお茶がよい。
- ② 外にでる時は、**帽子をかぶり涼しい格好**をする。
- ③ **運動や作業は、適宜休みながら無理をせず**に行う。
- ④ 風通しを良くしたり、クーラー等を利用したりして、**部屋を涼しく**する。

### ● どんな対処をすればよい？

- ① 足などがつったり、たちくらみがしたり、**何か症状が出てきたら、日陰など涼しいところで休む。**  
汗をたくさんかいたら、けいれんが起きないように、**水ではなくスポーツドリンク等、塩分を含んだ冷たい飲み物**（保健室でも用意してあります）を飲む。  
※食塩は、1ℓの水に対し、1～2%の割合のものが良い。
- ② 休んでも症状が治らない時や、すぐくだるい時、めまい・吐き気・下痢・発熱などの症状がある時は、**病院へ行く。**  
※体が熱い時や、熱がある時は、すぐに**氷などで体を冷やす。**
- ③ 意識がなくなったり、けいれんが何回も起きたりしたら、**救急車を呼ぶ。**

