

「鬼の霍乱<sup>かくらん</sup>」ということわざがあります。「霍乱<sup>かくらん</sup>」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

## 定期的にもし歯をチェック!

## 痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～



### 治療から予防へ発想の転換

歯科検診の結果を、全員に配付しました。結果はどうでしたか？  
学校歯科医の渡邊 俊先生からは、「放置してしまい、かなり進行しているむし歯がある人が多い。小さい頃に治療をした跡はある。中学生になると部活等で忙しくなり、なかなか治療に行けていない人が多いのでは・・・。」とお話がありました。  
むし歯の有無にかかわらず、半年に1回程度は歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、口腔ケアの方法もチェックしてもらいましょう。一度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい

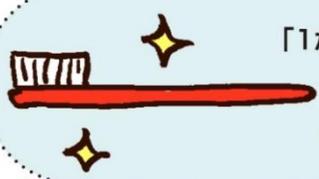


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



# 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

暑さに慣れていないこの時季、熱中症にかかる危険性が高まります。特に雨の翌日、晴れて日差しが強く風のない日などは、要注意です。水筒を持ってこることも忘れずに!

## 1 環境・気象条件を把握



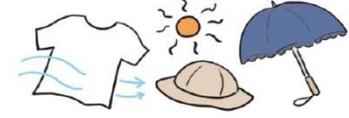
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

## 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

## 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

## 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

## 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

## 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## 心肺蘇生と AED の研修を行いました（2 学年）

5月29日に、消防署の方を講師にお招きし、心肺蘇生と AED の研修が行われました。事故や病気で心臓が止まってしまった人がいた時、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫と AED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。いざという時のために、訓練や練習は何度も必要です。

### AED とは?

心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

### AED って難しそうだけど?

電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。

### AED を使うのはどんな時?

意識が無いとき。呼吸の様子がおかしいとき。

### AED が必要無いときに使ってしまったらどうなるの?

必要無いときは「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れますので安心してください。

**注意** 意識の無い人がいた場合は、AED も必要ですが、それと同時に「心臓マッサージ」が必要です。「どちらか」ではなくて「どちらも」行います。そして救急車も要請します。

