

ほけんだより

富来中学校

令和5年6月6日 保健室 No. 2

梅雨の時期になりました。雨の日が多くなると、ふだん元気な人もなんとなく憂うつになったりしますよね。でも、そんな時こそ気分をコントロール。雨の日だからこそできることを見つけたり、晴れた日はいつもより楽しんだり…心に余裕をもって過ごせるといいですね。また、最近は、朝晩で寒暖差もあり、日中は湿度も高く、蒸し暑くなる日も出てきました。保健室でも頭痛など体調不良の人が少し増えてきました。気温に合わせて、衣服の調節をしていきましょう。

6月の保健目標

『**歯の健康について考えよう**』

**6月4日～10日は、
歯と口の衛生週間です！**

【6月の保健行事】

7日（水）：尿検査（二次）

※対象：前回未提出の人、再検査の人

※前日に容器配布

8日（木）：耳鼻科検診 1年

22日（木）：尿検査（三次）

30日（金）：救急法 全学年 職員

富来中学校では、歯と口の衛生週間に健康委員会が呼びかけを行い、6月9日（金）まで給食後の歯みがき調べを実施しています。目標は『**3分間集中して、歯のすみずみまでみがくこと**』です。先週、全校に歯科検診の結果を配布しました。一人ひとり、自分の口腔内の状態を知り、磨き残しがないよう意識して歯みがきに取り組んでいきましょう！

全学年、真剣に歯みがきに取り組んでいる姿がすばらしいですね！！



1年生



3年生

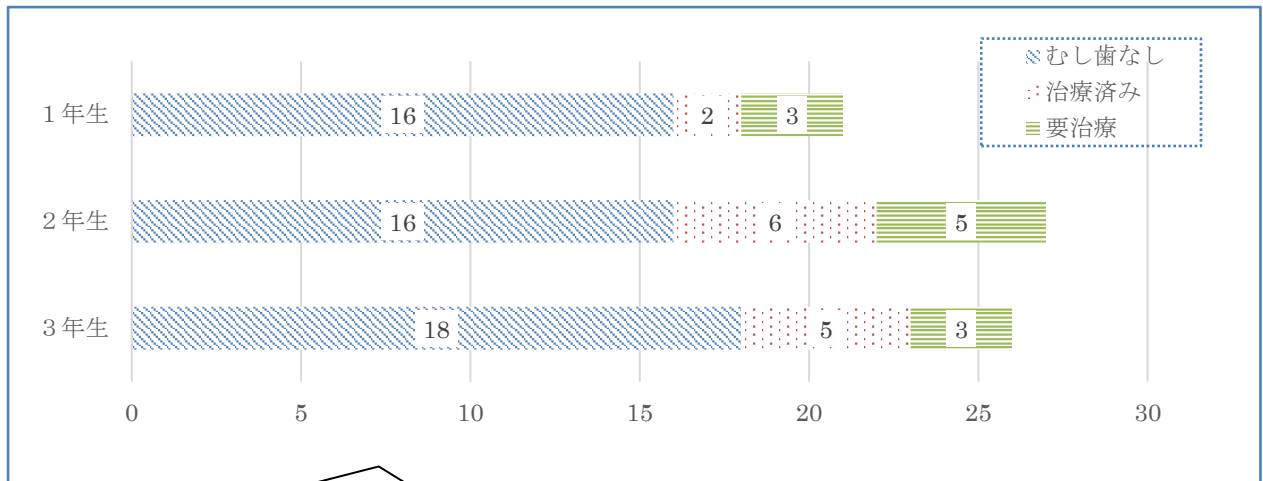


2年生



裏面もあります

歯科検診の結果



今回の歯科検診の結果、全校でむし歯なしの人は96%と、とてもよい成績でした!しかし、約30%の人が、むし歯の原因になる「歯垢」の付着が見られたので、歯磨きの仕方をもう一度見直してみましょう。受診が必要だった人は、早目の受診をお願いいたします。

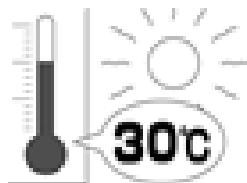


～熱中症に注意しよう～

最近、急に暑くなる日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、「熱中症」に注意が必要です。文部科学省によりますと、全国の小中学校と高校では児童・生徒が熱中症の症状を訴えて手当てを受けたという事例が毎年報告されています。校内にも各場所に「暑さ指数」が分かる温度計が設置されています。この「暑さ指数」の基準を目安に過ごしましょう。

こんな日は暑さ指数が上がります

- ★気温 25 度以上(30 度以上要注意)
- ★湿度 60%以上
- ★風が弱い・風通しが悪い
- ★睡眠不足
- ★急に暑くなった時



熱中症の予防

①こまめに水分をとる。

(人間は通常でも約2.5ℓの水分必要)朝食時に味噌汁やお茶を飲んでくれることが大切です。喉が渇く前に補給を!

②風通しのよい服装

汗を吸収しやすく、速乾性のあるものを着る、屋外では帽子をかぶる。汗ふきタオルも準備しておきましょう。

③生活リズムを整える

22時にはお布団に入って体を休めましょう。朝ごはんを食べて不足しているエネルギーを補い、暑さに負けない体をつくらう!

熱中症予防では、水分を『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてだと思いますか?

暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、一回にたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまいます。だから『ちょっとずつ』『こまめに』なのです。

