

ほけんだより 7月

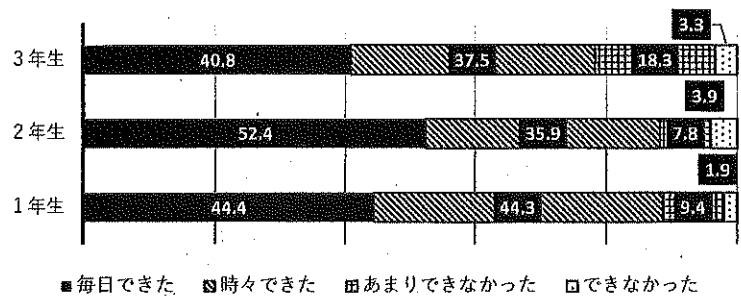
令和5年7月11日
西条中学校
保健室

7月7日は七夕の日でもあり、二十四節気では小暑、22日は大暑といわれ、暑い夏を表します。24日はウナギを食べると夏バテしないといわれる「土用のうしの日」。地方によっては、土用の入りの日に「あんころもち」を食べる習慣があります。どちらも栄養のあるものを食べて、夏の暑さをのりきろうという暮らしの知恵です。

歯みがきウィークの結果



歯みがきウィーク実施率 (%)



6月に行った歯みがきウィークの結果です。左のグラフが実施率を学年別で表したものです。とても大きな感想がたくさんあったので、その一部を学年ごとに紹介します。

1年生

・奥歯の奥側がみがきにくかったため、自分の口の奥にあった歯ブラシを早く買いたいと思った。

2年生

・昼に歯みがきができてとてもよかった。虫歯予防にもなるし、午後の授業が集中してできた。

3年生

・部活動や組曲でマスクを外してしゃべるので、歯みがきをすると気持ちよく話すことができた。

歯みがきは、食べかすをかき出して取ると歯科医の先生から聞いた事があります。決して歯の表面を研磨するのではなく、歯と歯の間の汚れをとる事なので、「歯磨き」ではなく

「歯みがき」です。自主的に昼の歯みがきをする人が増え、健康生活の輪が広がると思います。手洗い場の使い方も皆が気持ちよく使えるようにしましょう。

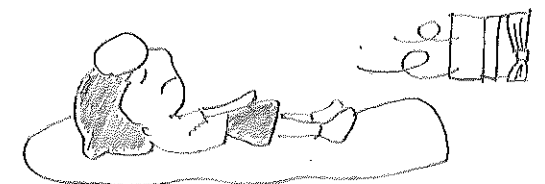
熱中症に気をつけよう!

●熱中症(なりやすい条件)

は、高い気温の日や雨が降りムシムシした日。前日よりも急に気温があがった日。

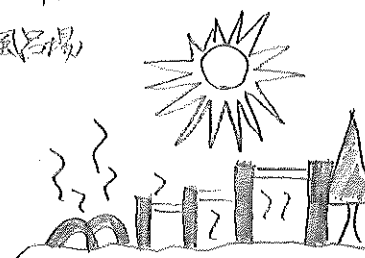


●熱中症かなと思ったら涼しい場所へ移動する。スポーツドリンクを試す。頭痛や吐きがめする時は受診する。



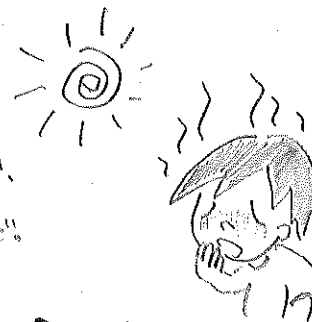
●熱中症になりやすい場所は、

運動場や体育館、お風呂場など、高温多湿で風があまりない場所(は注意)。



●熱中症の危険信号は、

皮膚が赤い、熱い
体温が高い、触ると熱い、
頭痛、めまい、吐き気など。



●熱中症の予防には、屋外では帽子をかぶる。水分をとる時は、20分に1回少しづつ飲むようにする。トマトやきゅうりなどの野菜で

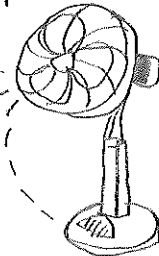
水分と一緒に塩分をとる。しっかり休養する。



いかに冷える

エアコンは、外の気温との差を5度以内になるように設定し、直接風を体にはけな。

からだの外



冷たい飲み物やアイスを食べすぎない。真野菜も火を通して食べる。シャワーですませないで、お風呂にゆっくりつかる。

からだの内

