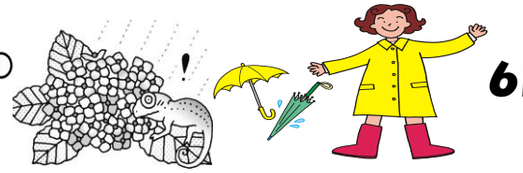
ほけんだより 6月



令和５年６月１日
Ｎｏ．４　　高屋中学校　保健室

梅雨に入り、ジメジメと湿度が高い日が続いています。この時期は晴れたり、曇ったり、突然の大雨など天気が変わりやすくなっています。そのため蒸し暑かったり、肌寒かったりして体調を崩しやすくなります。また、体育大会の練習が続き、疲れがたまっている人もいます。体が暑さに慣れていないことやマスク着用で熱がこもり、のどの渇きに気付きにくく、熱中症の危険性があります。運動時にはマスクを外して、こまめな水分補給や生活リズムを整えて体調管理をしていきましょう。

いよいよ体育大会！

いよいよ明日は、体育大会です。毎日、皆さんは体育大会に向けて頑張っていますね。今年の体育大会は１日行います。けがや体調不良に注意して、安全に行うことができるようにしましょう。また、団が一致団結して、記憶に残るすばらしい体育大会になるよう協力していきましょう。体調を整えて、精一杯力を出し切ってくださいね。

＼日頃から気をつけておくこと／

- 早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。
- 朝食を必ず食べましょう。給食もしっかり食べるようにしましょう。
- 十分な水分を用意して、こまめに水分補給をしましょう。
- 帽子をかぶりましょう。
- 爪を切っておきましょう。
- 準備運動を十分行いましょう。（アキレス腱を伸ばす、走っておくなど）
- 練習前後の石けん手洗いを行いましょう。
- 競技中はマスクを外しましょう。

すり傷は水道で洗ってから、保健室に行くようにしましょう。

リレーなどで毎年、肉離れや捻挫などの足の痛みが出る人が必ずいます。ふだん走っていないと、本番で無理をして足を痛めることになります。必ず、足の屈伸や太ももを上げる、本気で走る練習をしておきましょう。

☆本番で初めて本気で走ることのないように！

6月の保健行事

6月　8日（木）	歯科検診【伊藤 Dr】（１年２組～５組）	８時４０分～
6月　8日（木）	内科検診【槙田 Dr】（２年６組、３年４・５組）	１３時１５分～
6月１４日（水）	内科検診【富安 Dr】（２年１組～５組）	１３時１５分～
6月２１日（水）	眼科検診（１年生）	９時００分～

6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

歯科検診が終わったクラスもあり、これから歯科検診を受けるクラスもあります。『歯垢』（ネバネバした歯の表面に細菌のかたまり）や『歯石』（不十分な歯みがきのため、歯垢が歯の表面に付いて石のように固くなっている）が付いていたり、歯茎が赤くはれたりしている人がいました。『歯石』は歯みがきではとれないので、ぜひ歯科受診をしてください。また、昨年のむし歯を治療していない人もいました。検診の後に歯科検診のお知らせを渡します。歯科受診をした人は、学校に治療済み報告書を提出してください。

むし歯や歯石は、放っておいても治りません。歯と口の状態が悪化するほど、治療にかかる時間も長くなります。自覚症状がなくても、むし歯や歯肉炎は進行していることがあります。早めに治療するようにしましょう。歯や口の中が健康であることは、おいしく食べることができたり、スムーズに話したりできます。それは、快適に毎日を過ごせることにつながります。

歯の健康のために大切なこと

なぜ、寝る前の歯みがきが重要なの？

寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病にならないよう歯垢をしっかり落としておくことが大切になります。

裏も見てくださいね。

これからの時期、気をつけなければならない熱中症。登下校や体育大会練習などかなりの汗をかき、体の水分を失います。また、暑さに体が慣れていないことも熱中症の原因です。熱中症はほんの少しの注意で防ぐことができます。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

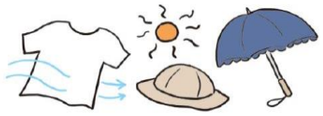
1 環境・気象条件を把握

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。

体調不良で来室した生徒と話していると、『朝ごはんを食べないこと』やSNSのやりとりや動画やゲームをして『寝不足』の状態が習慣となっている人もいます。『自分の健康は自分で守る』ために、どのように生活すればよいか考えて行動できるといいですね。

梅雨時も健康に過ごすために

熱中症に注意

まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線に注意

雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒に注意

原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差に注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

雨の日も落ち着いた生活を心がけよう

雨の日は視界が悪く見えにくくなり、思わぬけがをすることがあります。雨の日こそ時間に余裕を持って登校しましょう。

雨にぬれて体が冷えたり、靴下がぬれたりすることもあります。タオルや替えの靴下を持ってくるようにしましょう。

また学校内でも床がぬれて、すべりやすくなっています。走らず、落ち着いて上手に過ごしましょう。

ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！