

2024年7月1日

小川南中学校

保健室発行

いよいよ夏本番。夏を健康に過ごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。

さらに、長い夏休みには勉強面、運動面、そして健康面において自分の弱点が克服できるよう充実した日々を送ってほしいと思っています。そのためにも、1学期のまとめをしっかり行い、夏休みの目標を立てておきましょう。充実した夏休みが送れることを期待しています。

7月の保健安全目標

・夏を健康に過ごそう ・安全な学校生活を送ろう

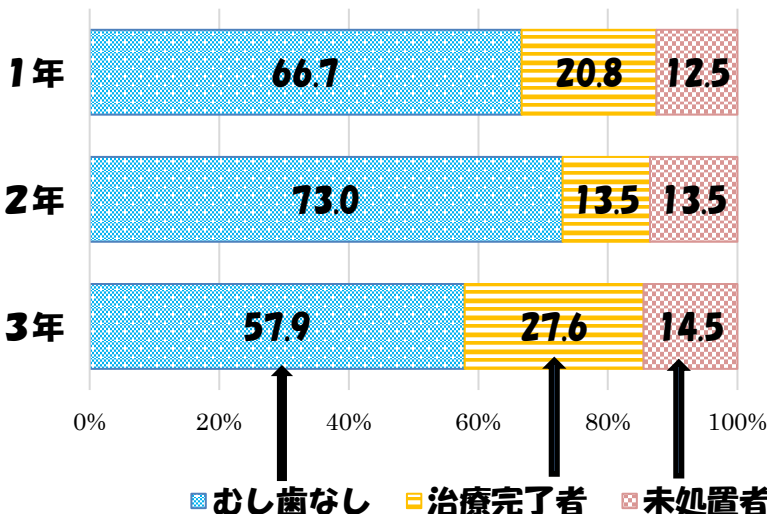


健康診断の結果をまとめて報告いたします。

後日、健康診断結果をまとめて「緊急連絡カード」でお知らせします。保護者の方は確認し押印して学校へカードを戻してください。（夏休みに入る前に必ず提出してください。）その際、緊急連絡先の変更がある人は、訂正の記入をお願いします。また、治療や検査が必要との結果をもらった人は、ぜひ夏休み中に病院で受診をしてください。結果は学校へ報告してください。よろしくお願いします。

歯科検診結果

むし歯なしの人・治療完了者・未処置者の割合



歯科検診の結果について、学年ごとに「むし歯なし」「処置完了者」「未処置者」の割合をグラフにすると左のような結果になっています。2年生が一番「むし歯なし」の人の割合が高く73.0%でした。「処置完了者」を含めると1年生の割合が高かったです。しかし、どの学年も未処置者の割合は低い結果になりました。治療が必要な人はこの夏休みを使ってむし歯を治してしましましょう。治療にかからなければならぬ人は・・・

1年：9人 2年：10人
3年：11人です。

治療が終了したら「受診報告書」を学校に提出してください。

歯みがき教室を実施しました

歯周病について学び、鏡で自分の歯肉の状態を確認しながら正しい歯みがきの方法を実践することができました。歯・口の健康づくりは歯みがきの週間だけでなく、食生活の乱れ、運動不足、不規則な生活リズム等の生活習慣も整えていくことが大切です。例えば、不規則な生活は欠食や過度の完食につながり、特に甘味食品や甘味飲料を不規則に摂取するとむし歯や歯肉炎が引き起こされます。そのため、食生活を含めた生活習慣を見直すことが重要であり、歯・口の健康づくりを目指すことは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、生活習慣病の予防にもつながり、生涯を通じて全身の健康に役立つのです。

知って防ごう！熱中症

STEP1 予防



熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。症状はめまいや頭痛、吐き気、重症になると意識障害を起こしてしまいます。

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をする。汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクや塩分タブレットなどで、塩分も補給しましょう。

服装は薄着で風通しのいいものを。外出するときには帽子をかぶるなどして、直射日光を避ける工夫を。

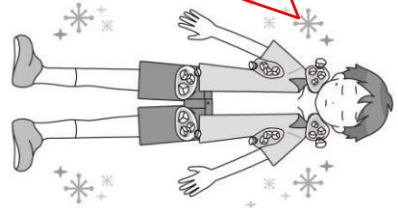
運動は休憩をとりながら。休憩は日陰や涼しい場所で！

規則正しい生活で体調を整える。

STEP2 応急処置

- ① 冷房のきいた室内や、風通しのいい日陰などの涼しい場所へ移動する。
- ② 衣服をゆるめて、できるだけ早く、体を冷やす！
- ③ 水分と塩分を補給する。（経口補水液などで）
- ④ 自力で水分がとれない場合、意識がもうろうとしている場合は、救急車を要請する。

太い血管（首、脇の下、太腿の付け根）があるところを氷で冷やすと◎



水筒を持参しましょう



毎日暑い日が続いております。熱中症予防のため水筒の持参をお願いしているところではありますが、改めて水筒の持参へのご協力をよろしくお願いいたします。

〇暑い日は冷たい飲料の準備を！

熱中症予防のための、気温が高いところでの体育や部活動中の水分補給には、5～15℃の冷たい飲料が効果的とされています。あらかじめ氷を入れてくることや、消費が多い場合は追加で水筒を持ってきてください。足りない場合は、学校内の飲水機や水道の水を水筒に入れて飲むことも可能です。

〇毎日清潔なボトルで！

特に直飲みタイプのボトルは雑菌が繁殖しやすいため、食中毒を防止の観点からも毎日洗浄して清潔なボトルを持たせてください。