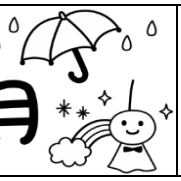
ほけんだより 6月



令和2年 6 月2日(火)
羽地中学校
保健室 No.2

6月の保健目標:「口の健康を意識した生活を送ろう」

梅雨に入りジメジメした天気が続いています。梅雨時は、真夏のような暑い日もあれば気温が下がって肌寒くなる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りましょう。

また、引き続き【感染症予防】にご協力をお願いします。蒸し暑い中でのマスクの着用は喉の渇きに気づきにくく、気分が悪くなることもあるかもしれません。各自水筒を持参し、こまめな水分補給もお願いします。

6月4日は何の日～

6月4日は虫歯予防デーです!6(む)4(し)にちなんで厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している「歯と口の健康週間」です。これまでいくつかの名称変更を経て 2013 年(平成 25 年)より「歯と口の健康週間」になっています。

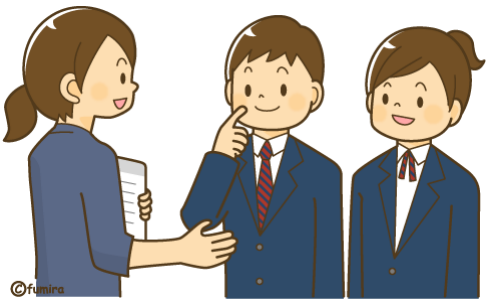
歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

この機会に、自分の歯と口の健康について見直してみるのもいいですね!

ぜひ、**給食後の歯磨き**もよろしくお願いします～

スクールカウンセラーについて

＊先生のお名前は**【石野 久子先生】**です。
＊勤務日は**【毎週火曜日 9:30～13:30】**です。
＊相談予約は**【担任の先生・養護教諭】**まで。
＊相談内容は**【どんな内容でも相談できます。】**
例えば、勉強・友人関係・部活動・困っている事・悩んでいる事・気になっていることなど何でも OK
＊相談室は**【保健室内にあります。】**
※生徒の皆さんも、保護者の皆さんも、誰でも相談可能ですぜひご活用ください♪

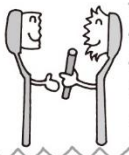


これは何の道具でしょう?

正解は…
江戸時代の歯ブラシ「房ようじ」

「房ようじ」は、木の枝を煮たりたたいたりして、先をすいてブラシ状にしたもの。昔はこれで歯をみがきました。でも、房ようじには「先が折れる」「先が広がってみがきにくい」という欠点も。

今の歯ブラシはみがきやすくてとても優秀。それでも、毛先が広がった歯ブラシでは汚れがきれいに落ちません。1カ月を目安に交換を。



保健室からのお知らせ

＊6月9日(火)1年生:心電図検査(ｼﾞｬｰｼﾞ登校)
＊6月9日(火)全学年:視力検査(多目的室にて)
＊6月10日(水)身体測定(2年)昼休憩体育館
11日(木)身体測定(3年)昼休憩体育館
12日(金)身体測定(1年)昼休憩体育館
29日(月)尿検査1日目
30日(火)尿検査2日目

スポーツ時の熱中症対策

夏に気をつけたい症状といえば熱中症。室内外を問わず高温の環境下で起こり、死に至ることもある危険な症状です。どんなことに注意すれば熱中症状を予防できるのでしょうか？

●こまめに水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。食塩が0.2％含まれたドリンクが理想的です。

●体調が悪いときは休む

体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。

●屋外では帽子＆薄着

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。

●屋内でも油断禁物

熱中症は炎天下でのみ起こる症状ではありません。室内の高温多湿も要注意！風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りましょう。

●合宿初日は軽めに

熱中症は暑さに慣れていないとなりやすいので、病気が治った直後や合宿の初日などは、短時間で軽めの練習から始めるようにしましょう。

●真夏の練習時間

暑い時期はなるべく炎天下を避け、涼しい時間帯に練習を行うようにしましょう。

応急手当と対処法

意識障害をともなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げることができれば、確実に救命できるともいわれています。

●氷などで体を冷やす

●扇風機などで風を送る

●スポーツドリンクを飲ませる