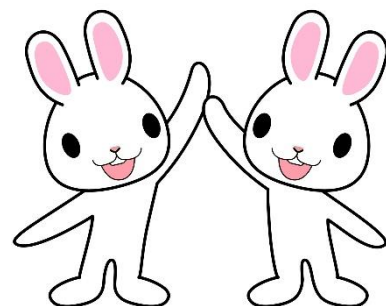


保健だより 7月号

令和 4年 7月 4日 (月)

梅雨があけ、暑い日が続いています。熱中症にならないよう、水分補給をこまめに行い、早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけるなど、生活リズムを整えましょう。

熱中症だけでなく、新型コロナウイルス感染症もまだ油断ができません。毎朝の健康観察をしっかりと行い、自分の体調の変化にすぐ気づけるようにしましょう。



健康診断の結果をもらったら…

医療機関を受診しよう！



1学期に行った健康診断で、疾病の疑いが見つかった場合は「定期健康診断結果のお知らせ」の用紙を渡しています。既に病院で診てもらって用紙を学校に提出した人もいます。すぐに受診して病気ではないことが分かれば、不安を抱える時間も減らせます。もし治療が必要と分かった場合でも、早期発見・早期治療で症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高くなります。健康は確実に将来へ繋がっていきます。21日からは夏休みです。勉強も部活も、思い切りやりきることができるよう、夏休み前までに医療機関の受診をお勧めします。まだ病院に行っていない人は病院で診てもらいましょう。

受診の際は用紙を持参し、医師の診断を記入していただいて学校に提出してください。中学生までは病院の受診料が無料なので、早めの受診をお勧めします！



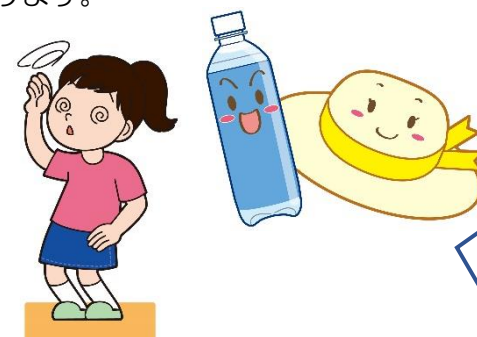
夏休み中は、お休みや診療時間の変更がある場合もあります。夏休み中の受診を予定している人は、電話やホームページなどで時間を確認し、予約をとってから行くことをお勧めします！

熱中症に注意！

熱中症は、気温が高い・湿度が高い・風がないなどの環境、激しい運動をして疲れがたまる・栄養不足・水分不足・睡眠不足などの体調不良、長時間外にいる・慣れていないなかで運動するなど、様々なことが原因となり、体温調節がうまくできなくなることで起こります。症状は、頭痛、吐き気、めまい、だるさなどがあり、重症の場合は意識を失うこともあります。

対処法・予防法

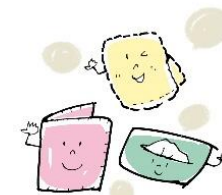
- ①朝ごはんを食べること。
- ②栄養バランスの良い食事を摂ること。
- ③水分をこまめに摂ること。
- ④規則正しい生活リズムで過ごすこと。
- ⑤しっかりと睡眠をとること。
- ⑥外に出るときは帽子をかぶること。
- ⑦周りに人がいない時はマスクを外すこと。



タオル・ハンカチを身につけておこう！

夏は汗をかく量も多くなります。汗をかくことで体温を一定にする働きがあり、分泌された汗が蒸発する際に、体の熱を奪ってくれ、体が熱くなりすぎることを防いでいます。そのため、汗をかいたままの状態していると体が冷えてしまうわけです。体が冷えすぎないように、タオルやハンカチで汗を拭きとりましょう。

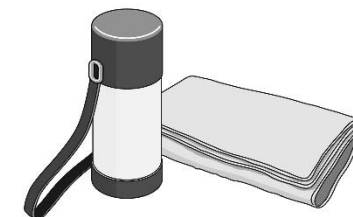
また、汗に含まれている成分と、皮膚にいる細菌がにおいの原因となります。あせもなどの皮膚の病気の予防にもなるので、お風呂に入ってから、皮膚を清潔に保つようにしてください。



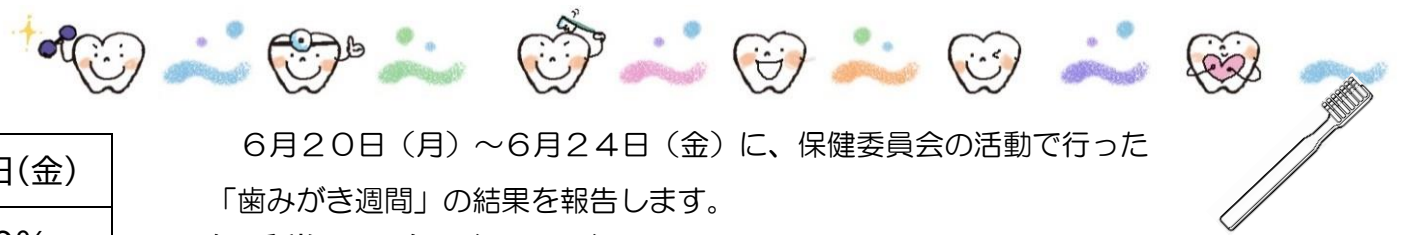
水筒を忘れずに！

熱中症や脱水症状は室内でも起こります。汗をかいている実感がなくても、皮膚や呼吸から気付かないうちに水分を失っています。保健室に「頭痛」「吐き気」などの症状で来室する人の中には、学校に来てから水分補給をしていない人もいます。登下校や体育の授業など、汗をかく頻度が増えているので、水分補給が欠かせません。水筒を用意し、いつでも水分補給ができるように準備をしておきましょう。

水筒の中身は、水・お茶・スポーツドリンクです。学校の水道の水も毎日検査をしていて、安全であることが分かっています。水筒を忘れてしまっても安心です。



歯みがき週間 結果発表



	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
1年1組	47%	76%	75%	65%	70%
1年2組	100%	100%	100%	100%	100%
2年1組	80%	92%	95%	100%	92%
2年2組	81%	95%	100%	100%	100%
2年3組	63%	88%	96%	100%	100%
3年1組	65%	84%	82%	83%	86%
3年2組	70%	62%	69%	86%	76%
AB組	100%	100%	100%	100%	100%

6月20日(月)～6月24日(金)に、保健委員会の活動で行った「歯みがき週間」の結果を報告します。

優秀賞は、1年2組、AB組です。毎日ではなくても、歯みがき実施率100%を達成したクラスもあり、給食後の歯みがきを意識して行えたと思います。むし歯になってしまうと、治すには歯医者で治療をするしかありませんが、毎日食後に歯みがきをすることで、むし歯を予防することができます。永久歯は生え変わることはなく、これから一生使っていきます。むし歯が原因で歯を失うことがないように、給食後の歯みがきを、歯みがき週間のみの取り組みにせず、今後も昼休みに遊びに行く前に歯みがきを十分にを行い、歯と口の健康を保ちましょう。

各クラスへの表彰は、保健委員会委員長と副委員長が行いました！



歯みがき週間 1年生 1年生 集計表
6月20日(月)～6月24日(金)

クラス	20日	21日	22日	23日	24日
1-1	47%	76%	75%	65%	70%
1-2	100%	100%	100%	100%	100%

歯みがき週間 2年生 2年生 集計表
6月20日(月)～6月24日(金)

クラス	20日	21日	22日	23日	24日
2-1	80%	92%	95%	100%	92%
2-2	81%	95%	100%	100%	100%
2-3	63%	88%	96%	100%	100%

歯みがき週間 3年生 3年生 集計表
6月20日(月)～6月24日(金)

クラス	20日	21日	22日	23日	24日
3-1	65%	84%	82%	83%	86%
3-2	70%	62%	69%	86%	76%

歯みがき週間 AB組
6月20日(月)～6月24日(金)

クラス	20日	21日	22日	23日	24日
AB	100%	100%	100%	100%	100%



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。