

ほけんだより



富来中学校

令和6年6月11日 保健室 No. 3

最近、急に暑くなる日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、「熱中症」に注意が必要です。校内にも各場所に「暑さ指数」が分かる温度計が設置されています。「暑さ指数」の基準も参考にしながら過ごしていきましょう。

震災後、現在のご家庭でのお子様の様子はいかがですか？学校でも面談等を通し、「心のケア」を継続的に行っています。気になる様子が見られましたらお知らせください。

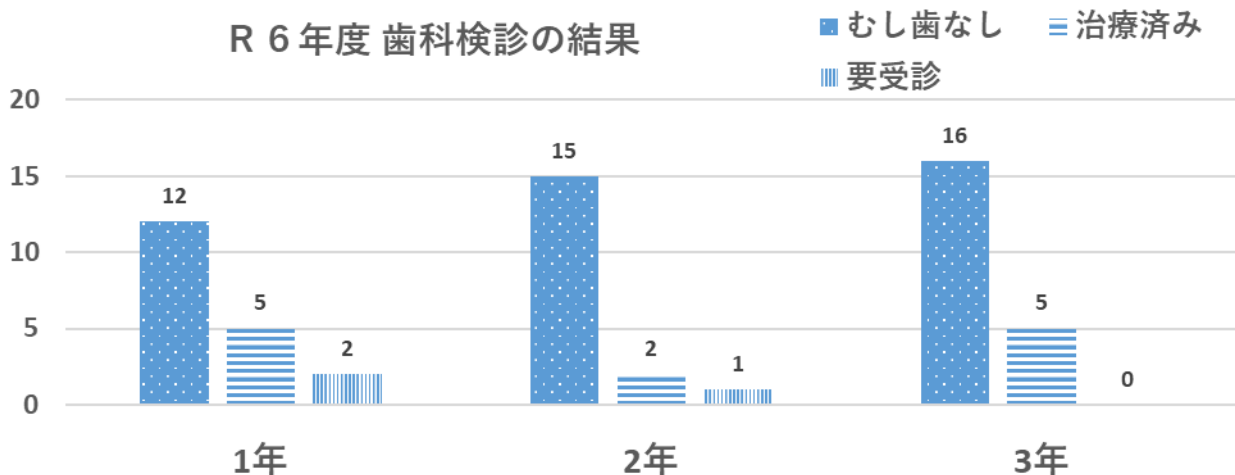
6月の保健目標

『**歯の健康について考えよう**』



富来中学校では、歯と口の衛生週間中に保健・美化委員会が呼びかけを行い、6月10日（月）～14日（金）まで給食後の歯みがきを推奨しています。目標は『3分間集中して、歯のすみずみまでみがくこと』です。先週、全校に歯科検診の結果を配付しました。一人ひとり、自分の口腔内の状態を知り、磨き残しがないよう意識して歯みがきに取り組んでいきましょう。

R 6年度 歯科検診の結果



今回の歯科検診の結果、全学年でむし歯なしの人は90%以上と、とてもよい成績でした!しかし、約10%の人が、むし歯の原因になる「歯垢」の付着が見られたので、歯磨きの仕方をもう一度見直してみましよう。受診が必要だった人は、「むし歯」「抜歯の相談が必要」「むし歯になりそうな歯」が対象になります。早期の受診をお願いいたします。



裏面もあります

～熱中症に注意しよう～

「熱中症予防について」保健・美化委員会が発表しました。
 全校生徒が健康に夏を乗り切ってほしいですね。



熱中症の症状

ステージ1	めまい 筋肉痛・筋肉の硬直 大量の発汗	LV.1 LV.2 LV.3
ステージ2	頭痛 気分の不快 吐き気・嘔吐 倦怠感	
ステージ3	意識障害 過呼吸 けいれん 体が熱い(高体温)	

熱中症対策① 環境面

室内の時

- ・窓を開け**換気**をする
- ・エアコンで**温度を調節**

屋外の時

- ・日傘や帽子の着用、涼しい服装
- ・日陰の利用
- ・水分と塩分補給

熱中症対策② からだの面

規則正しい生活を心がけよう

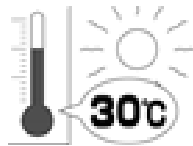
- ・バランスのよい食事
- ・快適に睡眠をとる
- ・こまめに水分をとる

～保護者のみなさまへ（熱中症対策）～

毎日ご家庭から水分を持参して頂き、ありがとうございます。地震の影響で昨年度まで使用していた冷水機が、現在は使用できない状況になっています。そのため、体育の授業や部活動がある日は、水筒が空になる生徒も見受けられます。今年の夏は、昨年度よりも十分な水分の準備をお願いいたします。

こんな日は暑さ指数が上がります

- ★気温 25 度以上(30 度以上要注意)
- ★湿度 60%以上
- ★風が弱い・風通しが悪い
- ★急に暑くなった時



熱中症予防では、水分を『ちよつとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてだと思いますか？

暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、一回にたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうことがあります。だから『ちよつとずつ』『こまめに』なのです。

