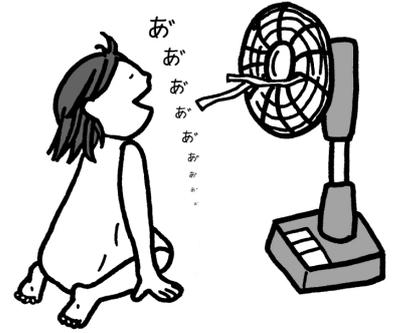


保健だより



H25. 7. 19 物部中学校 保健室 (No.7)

連日暑い日が続いていますが、明日からいよいよ夏休みが始まり、3年生にとっては最後の大会を迎えます。今までがんばってきたすべての力を出し切れるように精一杯プレーしてください。

そして暑い夏はどうしても生活が乱れがちです。規則正しい生活は、夏を健康に乗り切るための一番大切な条件です。熱中症にも気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

健康に過ごそう! 夏休み

生活リズムをくずさない
(早寝早起きは基本!)



一日3食、
栄養バランスの
よい食事を

家の手伝いや
適度な運動を
しよう



27℃



クーラーや
冷たいものは、
ひかえめに

熱中症に注意
しよう
(帽子をかぶる・
水分をとる)



具合のよくない
ところは治療を
すませよう

学力アップのコツ

寝不足で生活が乱れている人は体調を崩しやすく、熱中症にもかかりやすくなります。また睡眠は脳に入った情報を整理する力があります。きちんと7~8時間の睡眠をとらないと、せっかく勉強して入れた情報も整理されずに生かされないということになってしまいます。夏休みになりますが、しっかり睡眠はとるようにしましょう。

熱中症にご注意を!!

今年の夏も暑いです。予防していきましょう。

水分補給のコツ

- ・のどの渇きを感じる前に水分をとりましょう。
- ・運動の前にコップ一杯。運動中は、100~200mlの水分を15~30分ごとに。
- 気分が悪くなったら無理せず休みましょう。

急な変化に気をつけて!!

☆黒い雲が広がってきた☆急にまわりが暗くなった☆雷の音が聞こえてきた☆突風が吹いてきた☆急に風向きが変わった☆風が冷たくなった

これらは、天候が急に悪化するサインです。急な増水や落雷の危険があります。すぐに水辺から離れ、屋外にいるときは、しっかりとした建物の中に入り、天候が静まるのを待ちましょう。夏休みも安全な生活をしましょう。

誘惑にNO!



病気の治療をしましょう！！



いつ治す？

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。特に3年生のみなさん。夏休みが終われば、入試にむけた動きが本格的に始まります。いざ本番！！になって、歯が痛くなったり、体調をくずしたりしては実力が出せません。夏休みの間に治療をすませて、未来のための土台づくりをしておきましょう。

本校では今年度の夏休みは、むし歯の治療率100%を目指してキャンペーンを実施しています。むし歯や歯周病は、そのまま放っておいても絶対に治りません。ぜひ早めに歯科を予約して、受診するようしましょう。



【クラス毎の歯科検診の結果】

	むし歯なし (人)	治療済み (人)	むし歯あり (人)	むし歯所有率 (%)
1の1	4	5	15	62.5
1の2	3	4	17	70.8
2の1	4	7	14	56.0
2の2	1	7	18	69.2
3の1	6	3	12	57.1
3の2	2	7	13	59.1
合計	20	33	89	62.7

今年度の歯科検診の結果、学校全体で**62.7%**の生徒にむし歯が見つかりました。ぜひ夏休みを利用して治療しましょう。

※今年度は歯みがきカレンダーを3年生が作成してくれました。ぜひ実施して夏休みがおわったら、各クラスの保健委員に提出しましょう。

文字が少し小さいですが、ぜひ挑戦してみてください！！

保健室から	ヒント	ヒント	ヒント	ヒント	ヒント	ヒント
夏休みの宿題 ヒントを参考に、□に当てはまる言葉を考えてください。太い枠の①～⑥を順に並べると、メッセージが…。	★からだの熱を逃がし、体温が上がりにくくなるのを防ぎます。 ★1日にペットボトル1本分以上出します。 ★99%は水分です。 	★1日に約0.1ミリ伸びています。 ★伸びた部分には、汚れがたまりやすく、食中毒の原因になることも。 	★午前9時までは、食べましょう。 ★1日の中で、いちばん最初にとる食事です。 	★急に激しく降りだし、短い時間でやむ雨。 ★雨にぬれたら、髪やからだをよくふいて、早めに着替えを。 	★熱中症になるリスクが高くなります。 ★日中の最高気温が30℃以上の日。 	★日光に当たって、皮膚が赤くなったり、黒くなったりします。 ★水ぶくれができたり、皮がむけることも。
ヒント ★水分が豊富で、からだを冷やす作用があります。 ★トマト、きゅうり、なす、ゴーヤなど、夏にとれる野菜。 	★低すぎると、体調不良の原因に。 ★健康にも、節電にもよい設定温度は、28℃。 	★とり方が足りないと、熱中症の原因に。 ★スポーツ中は、少しずつ、こまめに補給すること。 	★脳の動きが活発な時間帯で、勉強に向いています。 ★1日の前半。英語ではa.m. 	★太陽の光に含まれ、皮膚に当たると、日焼けします。 ★地上まで届くのは、A波とB波です。 	★日ざしをさえぎり、室内の温度上昇を抑える効果が期待されています。 ★朝顔やゴーヤが人気。 グリーン・ 	★肉や魚、卵、大豆などに、たくさん含まれています。 ★夏バテ予防に必要な栄養素です。 質

出てきたメッセージをよく考えて生活すること。これが、保健室からの夏休みの宿題です。元気で、充実した夏休みを！！

【こたえ】①あせ ②つめ ③あさごはん ④にわか(雨) ⑤まなつび ⑥ひやけ ⑦なつやさい ⑧れいぼう ⑨すいぶん ⑩ごぜん(中) ⑪しがいせん ⑫(グリーン・)カーテン ⑬たんぱく(質)
⇒あつさにまけないすごしかた