保健だより



H 2 5. 7. 1 物部中学校 保健室 (No6)

いよいよ3年生は明日から修学旅行になります。修学旅行の準備は万端ですか?体調を整えて修学旅行に 出発してください。1・2年生は宿泊学習に期末テストも終わり、いよいよ夏休みにむけて、1学期のまと めの時期になります。7月は梅雨もあけて、本格的な夏がやってきます。ぜひ体調管理をしっかりし、7月 も元気に過ごせるようにしましょう。

数中連を手切しよう

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。

【熱中症の分類】

- ① 熱けいれん → 大量の発汗があり、血液の塩分濃度が低下して起こる。 四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。
- ② 熱疲労 → 脱水により起こるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、 吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。体温の上昇はあまりない。
- ③ 熱射病(重症)→ 体温調節ができない。高体温、意識障害が特徴。 死亡率が高い。

熱中症予防の⑥カ条

- 1 環境条件に合わせて運動する(時間帯調整やこまめな休憩)
- 2 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子等で避ける
- 3 体を暑さにならす
- 4 こまめに水分補給する
- 5 暑さに弱い人は特に注意をする
- 6 朝食をきちんと食べ、しつかり睡眠をとる



- ※熱中症は屋外だけで起こるものでも、運動中だけに起こるものでもありません。どこでも誰にでも起こり えます。一人一人が予防をしていきましょう。
- ※暑い時には熱中症の兆候に注意し、おかしい場合には早めに休むことが必要です。

合わせて

落雷にも気をつけよう!!

カミナリが鳴りだしたら・・・ピカッ・・ごろごろ・・・

- ① 建物の中に逃げよう
- ② 高い木のそばからはなれよう
- ③ 逃げおくれたときは、しゃがんで丸まる



聞みがきテストを裏施しました

6月4日~10日の歯と口の健康週間に合わせて、各教室で保健委員の生徒を中心に歯みがきテストを行 いました。それぞれ自分の磨き残しているところを知ることができ、普段の歯みがきを見直す機会になった のではないかと思います。 そして保健委員の生徒も歯みがきテストがんばりました!!

-各クラスの様子

思ったより赤くならなかった。急いで歯みがきを したせいでとても歯が赤くなった。歯をきちんと 磨いてなかったせいで、歯が真っ赤になった。

1の1稲見釆音さん・黒古新太さん 木田伊織さん

どんなところが汚れているのか分かった。歯をもっとよ く磨こうと思いました。これからは気をつけようと思い 1の2栁澤里奈さん・中島瀬奈さん ました。

豊田凛太朗さん・新村朋士さん



自分が磨けていないところがわかった。磨き残しが あったのがよくわかった。磨き残しがたくさんあっ 2の1本田奈々加さん・廣澤知奈さん

歯みがきテストをして汚れているところがわかっ た。赤く染まっているのは、歯と歯の間が多いと思 うのできちんと磨こう。

2の2松本真侑さん・横田英恵さん・新山俊さん



秋山拓海さん・髙嶋佳汰さん

歯みがきテストでは、みんなが鏡を見て真剣 に磨き残したところを確認していた。自分で は磨いたつもりでも磨けていないところがあ るので、しっかり磨いてほしい。

3の1吉田那海さん・坂本航貴さん

みんなきれいでいいですね。これからもきれ いな歯でいましょう。みんなきちんと磨けて いない所を紙に書いてがんばるぞ!! と言 っていた。 3の2賀川大輝さん

田畑和香菜さん・直井孝斗さん



