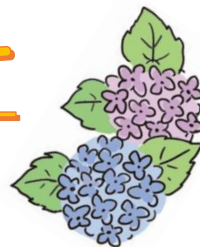


ほけんだより 6月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和5年6月23日（金）



「万全」でのぞむ！熱中症対策6つの方法！

熱中症は予防することができる病気です。全員が「熱中症にならないぞ！」と予防対策をしましょう。

①環境・気象条件を把握！

気温や湿度だけではなく、日差しの強さや風の強さ、WBGT（暑さ指数）など、その日、そのときの環境状況を知り、備えましょう。WBGT や気温は保健室前に掲示しています。

屋内でも、熱中症の危険があるので注意が必要！



③服装をチェック！

中に着るシャツはサラサラ涼しい素材のものを選びましょう。帽子や日傘を活用して日差し対策するのも良いですね。「日焼けするから…」とずっとジャージを着ているのも自由ですが、暑さで熱中症になってしまわないように気をつけましょう。



⑤体調を整える！

十分な休養・早寝早起き、栄養バランスのとれた食事が基本です。生活習慣を整えて、熱中症にも感染症にもならない体づくりをしましょう



②こまめに水分・塩分補給！

運動中は、15～30分に一度は水分補給をしましょう。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなど糖分と塩分が入っているものがオススメです。

運動していない場合でも、のどが渇く前に水分をとる必要があります。

毎日水筒が必須です！



④体を暑さに慣らす！

運動や入浴をして、汗をかける体になっておきましょう。汗をかくことで、上がった体温が下がります。体が暑さに慣れるにつれ、この働きが強くなるの

で、運動や暑さで体温が上がっても、すぐに汗をかき、熱を下げられるようになります。



⑥具合がわるいときは早めに対処！

「おかしい」と感じたらすぐに活動を中止し、休養や応急処置にあたりましょう。また、事前に体調が悪いことがわかっていたら、先生に報告し、見学や軽いメニューに変更するなど対応しましょう。



歯と口の「？」に答えます！

むし歯があったけど、いつの間にか痛みがおさまった。これは治ったの？	むし歯が自然に治ることはありません。 痛みがおさまったのは、むし歯がさらに進行してしまったからかもしれません。すぐに歯科を受診しましょう。
治療したはずなのに、また痛くなってきた。同じところがむし歯になることがあるの？	一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることがあります。 何度もむし歯になるのは、その部分がうまく歯みがきできていないのかもしれない。ケアの仕方を歯医者さんに聞いてみましょう。
口のおいが気になる。防ぐ方法はある？	①舌のそうじをする。舌専用のブラシか歯ブラシで優しくみがいてみましょう。 ②口呼吸をやめる。口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えてにおいの原因になります。鼻呼吸に切り替えましょう。 ③ストレスをためない。ストレスがたまると、だ液が出にくくなり、口の中が乾きます。ストレス解消法を見つけましょう。
歯周病は、痛みが出たりするの？	歯周病はサイレントキラー。 痛みはなく、知らぬ間に進行し、気づいたときには歯がグラグラし、最終的には抜けてしまいます。歯と歯ぐきの境目を意識して優しくブラッシングしましょう。

歯みがき Weeeek！の結果発表

6/12～6/16 に保健委員会で、給食後に歯みがきをしよう！と呼びかけをしました。
クラスで歯みがきをした人が平均で90%を超えたのは・・・



1年1組 2年1組 5組 でした！100%だった日もありました！

昼休みは仕事があったり、遊びに行きたかったり忙しい中、しっかりと自分の健康のために歯みがきをした人がたくさんいたようです。素晴らしい！

また、保健委員会で歯垢の染め出しチェックをしました。その中から感想をご紹介します。

「難しそうなところをよくみがく癖があり、簡単なところを忘れてしまうので気をつけたいです。」 Yさん

「歯と歯の間をしっかりとみがけるようにしたが、奥歯がみがけていなかった。」 Wさん

「鏡を見ながら歯をみがいたら、きれいにみがくことができました。」 Oさん

「奥歯がみがけていなかったなので、しっかりとみがくようにしたいです。」 Sさん



水泳の授業の注意点

- ・耳鼻科や眼科など、体の不調は早めに受診して治療しよう。
- ・爪は短く切り、耳そうじをしておこう。
- ・前日は早めにぐっすり眠ろう。
- ・朝ごはんを食べて、活動のエネルギーを補給しよう。
- ・事前の健康観察をしっかりとしよう。
- ・授業の前後で必ず水分補給をしよう。
- ・入念に準備運動をしよう。
- ・プールサイドは走らない。
- ・絶対に飛び込まない。
- ・感染症予防のため、タオルの貸し借りをしない。