

保健だよりは、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。
家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。

中 ほけんだより

保健だより No.2

〔R3. 6. 15〕

光陽中学校保健室

3年生にとって最後の大会である夏季大会まで、あと2週間をきりました。どの部活も、大会に向けて練習に熱が入っています。3年生のみなさん、悔いが残らぬよう、最後までしっかりやり切ってくださいね。1・2年生のみなさん、3年生と一緒に練習できるのはあと少しです。先輩の姿から、一つでも多くのことを学んでくださいね。



どの競技も、大会に参加するには、2週間前からの健康チェックが必要です。一人ひとりが体調管理をしっかりと、学校全体で感染症対策・熱中症対策をして、夏季大会に備えましょう。

●熱中症に注意しよう！～熱中症は予防できる病気です～

最近、気温の差が激しく、急にとっても暑くなったり、ジメジメと湿度が高かったりする日が続いています。まだ暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高いです。体調管理をきちんとして、熱中症にかからないようにしましょう。



★水分補給をきちんとする。

暑いので、たくさん汗をかきます。休み時間には、きちんと水分を補給するようにしましょう。こまめに飲むことが大事です。



★「のどがかわいた」と感じる前に飲むようにしましょう。意識して、早め早めに水分をとるようにしましょう。

★朝ごはんをしっかり食べてくる。

朝から元気に活動するには、朝ごはんが大事です。毎日、しっかり食べてくるようにしましょう。



★おにぎりやみそ汁など、塩分をとるようにするといいですよ。
朝ごはんを食べて、やる気スイッチ ON！

★睡眠をしっかり取る。

夜遅くまで、タブレットやスマホで、ゲームや動画視聴などをしていませんか？



睡眠時間をしっかり確保し、次の日に疲れを持ち越さないようにしましょう。

★寝不足だと、熱中症にかかりやすくなります。睡眠はとても重要です！

★無理をしない。

頭が痛くなったり、体がふらついたりしたら、無理をしないで、近くの先生などに言いましょう。



倒れてしまっても大変です。

★最初は、頭痛などの症状がでます。体調が悪い日は、特に気をつけましょう。

★1日の学校生活に十分な量の水分を持ってくるようにしましょう！

複数の水筒やペットボトル等を利用して、多めに水分を持ってくるようにしましょう。

*スポーツドリンクを持参する際は、必ずお茶か水を一緒に持ってきてきましょう。



マスクをしているから、こまめに水分をとるようにしよう！暑さに負けずにがんばろう！

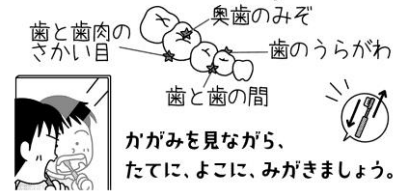
●歯科検診をしています。～結果はどうでしたか？～

学校歯科医の村上先生に、全員の口の中の様子をみていただいています。歯科検診終了時に、「むし歯があるので早く治そう。」「歯肉が腫れているので、歯肉も意識して歯みがきをしよう」など、一人ひとりに結果とコメントを伝え、個別にお知らせを渡しています。〇がついている場所を確認し、受診が必要な人は、早めにかかりつけ歯科医でみてもらいましょう。

* 歯科検診の時に使った歯鏡は、洗って持ち帰り、家で使ってください。合わせ鏡で歯の裏側を見たり、奥歯を見たりして、毎日の歯みがきに活用してください。

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



with コロナ・口腔ケアで感染予防

コロナウイルスは、鼻・口から感染します。入り口である口の中を清潔にすることは、感染予防につながります。

毎日の歯みがきなど、セルフケアはもちろんですが、歯医者さんに定期的に行き、歯石除去や歯みがき指導を受けるなど、プロケアを受けることもおすすめします。治療するだけでなく、セルフケアへのアドバイスなどももらえますよ。



プロケア



セルフケア

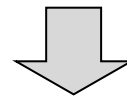


●マスクケースを作りました（保健委員会より）



給食の時、体育の時、部活の時…

はずしたマスクはどこに置いていますか？



「マスクケース」で清潔に保管しよう!

保健委員会で、マスクケースを作りました。このマスクケースは、まだ試作品です。保健委員会では、みんなが使いやすいマスクケースを作りたいと思っています。みなさんの意見をもとにして、改良し、よいものにしたいので、今回配ったマスクケースを使って、感想・意見を教えてください。よろしくをお願いします。

切り取り線

◇マスクケースの感想や意見を書いて、クラスの保健委員に渡してください。