

ほけんだより 6月

令和6年6月7日
加治川中学校保健室
6月号

6月に入りました。間もなく梅雨の季節になります。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に努めましょう。



歯肉炎予防教室を実施しました！（1年生）



「歯と口の健康週間」に合わせて中学校でも6月は歯科保健の取り組みを行っています。1年生に対して、市の歯科衛生士さんが歯肉炎予防教室に来てくれました。カラーテスターが配られると「久しぶりだわーこの感じ。」と言ってもぐもぐと噛み砕く1年生たち。口の中が見事に真っ赤になった生徒もいました。そして歯ブラシがボサボサになっており、うまく赤い染め出しが落ちない生徒もいました。

歯科衛生士さんから、「丁寧に歯みがきができていない生徒が多い。歯の隙間や根元を意識して磨くように。ハブラシはヘッドが薄く、毛先が短いものを選ぶようにしましょう。」とアドバイスをいただきました。口腔内の健康は全身の健康にもつながります。「食べたら磨く」を意識して、健康な身体をつくりましょう。



～歯みがきチェック実施中です～

保健環境委員会で歯の健康に関する取組「食後の歯みがきチェック」を実施しています。

全校生徒が食後の歯みがき習慣を身に付けられるよう、給食後の歯みがきを呼びかけます。



よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット！
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



カラーテスターを配付しました。
ご自宅でご使用ください。

☀ 熱中症に気をつけよう ☀

<熱中症になりやすい日・なりやすい人>

- 温度や湿度が高い日
- 急に温度が上がる日
- 日差しが強い日
- 風が弱い日
- 暑さに慣れていない人
- 睡眠不足の人
- 体調が悪い人
- 肥満傾向の人

<こんな症状に注意>

めまい、手足のしびれ、足がつる、頭痛、吐き気、だるい、体が熱い、力が入らない 等

<熱中症の手当> ①風通しのよい涼しい場所へ移動する。(日陰や涼しい部屋など)

②水分・塩分をとる

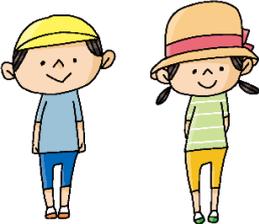
③首、わきの下を冷やしたり、風をおくったりする。

※ ボタンやベルトなど、体を締めつけているものはゆるめる。

※ 回復しない場合や、水分補給ができない場合は、病院へ行く。



熱中症にならないようにするために・・・

<p>① 服装に注意する</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ぼうしをかぶる。 ★すずしい服装にする。 ★脱ぎ着しやすい服、汗ふきタオルを持つ。 	<p>② 水分をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ★のどがかわく前に飲む。 ★水(1Lに2gの塩)、お茶をとる。(カフェインが入っているものは利尿作用があるため、水分摂取にはおすすめしません。) 
<p>③ こまめに休けいする</p> <ul style="list-style-type: none"> ★20～30分に1回は日かげで休む。 	<p>④ 規則正しい生活をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ★睡眠や栄養を十分にとる。(睡眠不足、朝ごはんを食べていないと、熱中症になりやすい) 



梅雨の安全・けが防止

～傘の使い方について～



雨が降っているとき、みなさんは傘を正しく使っていますか？ 梅雨どきは例年、雨が多く足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が発生しやすい時季ですが、その他にも、傘の扱い方が悪いことでけがやトラブルが増えることも考慮しなければなりません。外で振り回したり(差している・いないにかかわらず)、視界をふさぐように顔の前で差したりしないように気をつけたいものです。

また、風が強い中での傘の使用は、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天候等の状況を見て、レインコートとうまく使い分けてけが防止に努めてください。

WARNING !

傘を差しながらの自転車運転は禁止されています。片手運転で姿勢が不安定になりやすく、転倒、車や歩行者との衝突など大きな事故につながるおそれが増し、とても危険です！

