

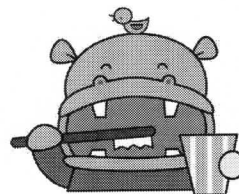
# ほけんだより NO.4

桐生市立中央中学校・保健室

2021年6月1日

～6月の保健目標～

「**歯の健康を考えよう**」



4月に歯科検診がありました。「治療のお勧め」のあった生徒のみなさんは治療を開始していますか？勉強や部活を頑張るためには歯が健康でなければなりません。早めに受診してください。そして、むし歯や歯肉炎予防のため、みがき残しのないようていねいに歯みがきをしましょう。

歯科検診で永久歯むし歯未治療歯（CO除く）があった生徒で、まだ治療完了していない人の個別保健指導を行います。

6月4日昼休みに、事前に配付する用紙に治療状況を記入の上、保健室に来てください。

\*むし歯は歯医者さんで早く治療してもらいましょう。

治療が終わるまで毎月、個別に保健指導があります。



## 給食後も 歯をていねいにみがこう

給食後の昼休みも歯垢のつきやすいところをていねいにみがいてさわやかな気分で午後の授業を受けましょう。

**給食後の歯みがきチェック**をします。6/1、8、15の帰りの会で、給食後の歯みがきをした人は保健委員に報告してくださいね。

歯のウラ側もしっかり  
みがいていますか？



「**歯・口の健康啓発標語**」が掲示されています。

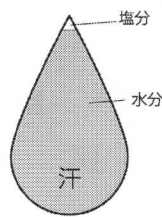
全校のみなさんのつくってくれた標語は、クラスごとに1階保健室前の廊下に掲示してあります。各クラスの保健委員が選んだ優秀作品に☆がついています。良い標語がたくさんありますので、見てくださいね。

## 熱中症に気をつけよう

6月から9月にかけては毎年、熱中症により救急車で医療機関に搬送される人が多くいます。急に暑くなったときに多く発生するので気をつけてください。

### 熱中症が起こりやすい条件

- ①気候条件…高気温・高湿度、急に暑くなった、日差しが強い、温度が高く風がない。
- ②個人的な条件…肥満傾向、体力が低い、暑さに慣れていない、体調が悪い。
- ③運動の条件…ランニング、ダッシュの繰り返しなどの激しい運動。



汗をかくと、体から水分と同時に塩分も失われます。そのとき水分だけを補給すると、脱水状態になるのを防ぐことはできても、血液の塩分濃度が薄まり、頭痛やけいれんなど低ナトリウム血症を起こします。それを防ぐためにも大量に発汗した場合は塩分と水分の補給が必要です。

熱中症予防のためには生活のリズムをくずさずに**十分な睡眠、バランスのよい朝ご飯をしっかりとってきてください。そして、こまめな水分補給を心がけましょう。**部活で大量に発汗する場合は、**スポーツドリンク等を水筒に入れて持参した方が良いでしょう。**

## もうすぐプールが始まります

安全で充実した  
プール学習にしよう



<p><b>病気が気になる人は 主治医に相談しましょう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p><b>体を清潔に しておぎましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p><b>睡眠を十分に とりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p><b>健康観察を忘れずに しっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p><b>朝食・昼食を きちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p><b>準備運動を しっかりやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

\*「水泳指導健康調査」を6/7(月)までに担任の先生へ提出をお願いします。