

ほけんだより 6月

2015年6月2日

貝塚市立第一中学校

保健室

★6月の保健行事予定★

梅雨の季節に入りました。すっきりしないジメジメした日が続きますが、天気の良いと夏のように暑くなる日もあります。気温が上下する時期でもありますので、体調に気をつけましょう。

また、雨の多い季節は室内で過ごすことが多くなります。ろう下や教室を走りまわると、人とぶつかったり、ガラスが割れたりしてケガにつながります。とても危険ですのでやめましょう。

えいせいしゅうかん
歯の衛生週間
6月4日～10日



「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」

上記は文部科学省から発表された今年の標語です。歯は、一生付き合う大切なもの。そして、虫歯は放っておいても治りません。放っておく時間が長ければ長いほど、治療の時間も長くなります。歯科検診で治療勧告書もらった人は早めに治療して、受診報告書の提出をお願いします。



歯みがきできないときは、うがいを！

みなさんが知っている通り、むし歯の予防には歯みがきが効果的です。しかし、いつもすぐに歯みがきができるとは限りません。そんなときは水でうがいをしましょう。口の中にある糖分を洗い流すことができます。



お菓子は、「量」より「回数」に注意！

むし歯の原因は甘いもの（糖分）です。お菓子をだらだらと食べていると、常に口の中が甘いものでいっぱい状態になり、むし歯になりやすくなります。お菓子のだらだら食べをしないように注意しましょう。



歯科検診 6月4日(木) 1年生

- こんなことを調べます
 - ・虫歯があるかどうか
 - ・歯ぐきの病気があるかどうか
 - ・歯並びはよいかどうか
 - ・かみ合わせはよいかどうか
 - ・あごの関節の状態はどうか



- 注意すること
 - 朝、忘れずに歯をみがいて来てください。
 - 検診の前は、ぶくぶくうがいをしましょう。

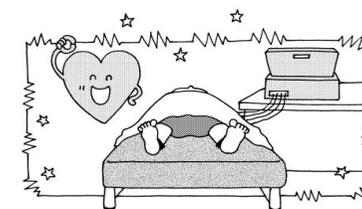


心臓検診2次(対象者のみ) 6月23日(火)

- こんなことを調べます
 - 心電図をとり、心臓に異常がないかを調べます。

心臓は毎日休むことなく動き続けている働きものの臓器です。健康な生活を安心して送れるように心臓の状態を正しく知り、突然の心疾患を防ぎます。

- 検査の受け方
 - ①胸や手、足首に器具をつけるため、上半身の服は脱ぎ、はだしになってベッドに横になります。
 - ②器具をつけてもらい、指示に従います。
 - ③検査が終わるまで全身の力を抜いてリラックスします



もうすぐ・・・

修学旅行（3年生）

6月17～19日

宿泊学習（1年生）

6月16・17日

普段の学校生活とは違った環境で学習するチャンス！
目的をもって出かければ、楽しさもぐんとアップします！！

もうすぐ楽しい修学旅行。林間学校・遠足。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まさ</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツ” “運動” “だけ” “じゃない!”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物に酔いや酔い人へは特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

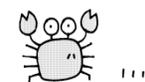
●薬は自分で持っていきましょう。

→頭が痛くなったときや、お腹が痛くなったとき・・・

先生や友達から薬をもらうことはできません。少しでも不安がある人は、念のため家にある薬を持ってくるとよいでしょう。

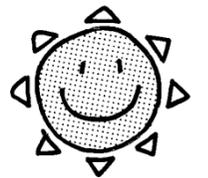
●決められた服装で、ルールを守って。

自由な格好をしたり勝手な行動をするとケガにつながります。ルールを守って参加しましょう。



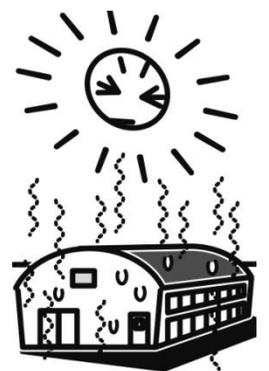
注意! 熱中症に 気をつけて

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。



6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さになれていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには特に注意が必要です。



こまめに水分をとり、体調が悪いときは部活動顧問の先生に申し出るなどして、無理な運動は控えましょう。

日頃からしっかりとごはんを食べ、たっぷりと睡眠をとり、熱中症を予防しましょう!