

ほけんだより 6月

2016年6月1日
貝塚市立第一中学校
保健室

梅雨の季節を迎えます。蒸し暑い日も多くなり、熱中症が心配される時期です。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなるときの、からだ暑さになっていないときには、特に注意が必要です。

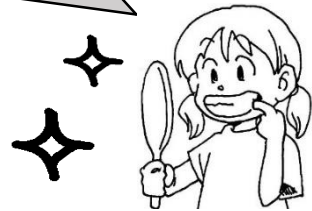
また、雨の多い時期は、室内で過ごすことが多くなります。昼休みに校舎を走りまわると、自分がケガをするだけでなく、まわりの人にもケガをさせてしまうかもしれません。危険ですので、絶対にやめましょう。



「健康も 楽しい食事も いい歯から」

6月4日～10日は
“歯と口の健康週間”です

上記は、今年の「歯と口の健康週間」の標語です。食事を美味しく食べられるのも、健康な歯があってこそですね。歯と口の健康は、みなさんが健康に生きていくための支えとなるものです。みなさんは、自分の歯と口を大切にできているでしょうか。



□ ていねいに歯が磨けている

→歯磨きで歯垢をとることは、むし歯や歯周病の一番の予防法！

□ おやつは決められた時間に食べている（ダラダラ食べない）

→むし歯菌は口の中の糖分を使ってむし歯をつくりまします。

おやつ（甘いもの）をダラダラ食べ、常に口の中に糖分がある状態は、むし歯になる危険が高まります。

□ 栄養バランスの良い食事を、よく噛んで食べている

→よく噛み、たくさん「だ液」を出すことも、むし歯の予防に！

上の3つすべてにチェックが付けられる生活を送っていますか。永久歯（おとなの歯）はこれから一生、生え変わることはありません。将来の自分のためにも、歯と口を大切にしていましましょう。



暑くなって
きましたね！

熱中症に注意！



熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。蒸し暑くなった今のような時期にも熱中症は多く見られます。

この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できません。体温調節がうまくいかないと、からだの中に熱がこもってしまい、さまざまな症状が出てきます。



熱中症の症状

熱けいれん

筋肉痛
手足がつる
筋肉がけいれんする

ねっしっしん ねっひろう 熱失神・熱疲労

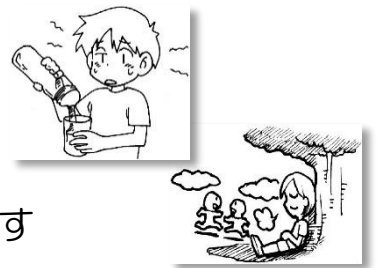
めまい
全身倦怠感
悪心・嘔吐
頭痛

ねっしゃびょう 熱射病

体温が高い
反応がにぶい
言動が不自然
ふらつく

救急処置

- ・涼しい場所に移動する
- ・水分補給をする
- ・足を高くして寝かせる
- ・衣服をゆるめ、うちわなどであおぐ
- ・首や脇の下、足の付け根などを水や氷で冷やす



予防のために…

- ・体調を整える（朝昼晩しっかり食べる、たっぷり睡眠をとる）
- ・こまめに休憩し、水分補給をする（足りる量の水分を持ってくる）
- ・服装を整える（汗を吸う下着を着る、汗ふきタオルを用意する）

もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感を感じている人は、熱中症になっても気付かないことがあり、重症化してしまうおそれがあります。自分の体調は自分で判断し、無理をしないようにしましょう。

修学旅行（3年生）



6月15～17日






宿泊学習（1年生）



6月14・15日

普段の学校生活とは違った環境で学習するチャンス！
目的を持って出かければ、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 素直な思いを出るために...

<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> 

乗り物酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取り除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ういでしょう。



●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。



★6月の保健行事予定★

歯科検診

3年生 6月2日（木）

- 歯科校医の先生に診てもらいます
 - ・むし歯があるか 
 - ・歯ぐきの病気があるか
 - ・歯並びはよいか 
 - ・かみ合わせはよいか
 - ・あごの関節の状態はよいか

●朝、歯みがきを忘れずに！！

検診の前はぶくぶく
うがいをしておきま
しょう

眼科検診 6月3日（金）

- 事前に行ったアンケートの
抽出者が検診を受けます
- 眼科校医の先生に診てもらいます
 - ・目の病気やアレルギーがあるか



●検診時、前髪が目
にかからないようにしま
しょう

胸部X線撮影検査

6月20日（月） 対象者のみ

- 胸部のレントゲン撮影を行います
対象者については決定次第、通知
します