

保健だより

H23. 6. 30 物部中学校 保健室 (No4)



ここのところ暑い日が続いています。暑い日は「頭が痛い。」「気持ちが悪い。」といって、保健室に来室する生徒も多くみられます。期末テストもおわり、みなさんの気持ちは、早くも夏休みに向かっているのではないのでしょうか。この時季、暑さ対策はもちろんのこと、生活習慣の乱れにも注意が必要です。体調を崩して行事や大会に参加できず後悔・・・ということがないように、「早寝早起き」「1日3食」など、生活リズムを意識しながら過ごしてくださいね。

熱中症を予防しよう！！

★熱中症ってなに？

- ・日差しが強いところや気温の高いところに長くいた時に、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。

★どんなふうになるの？

- ・めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

★何かおかしいと思ったら・・・

- ・調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずに休みましょう。

★防ぐためには・・・

- ①服装は薄着にし、帽子をかぶる
- ②急な暑さに注意する（少しずつ暑さに体を慣らしていこう）
- ③こまめに休憩し、水分をとる
- ④朝食をきちんと食べ、しっかり睡眠をとってくる
- ⑤暑い時間帯には激しい運動をさける



平成22年夏期（7～9月）の熱中症による救急搬送状況
 全国における熱中症による救急搬送人員 53,843人
 （平成21年度の4.15倍） 消防庁 HP より

6月の月例環境衛生検査の結果

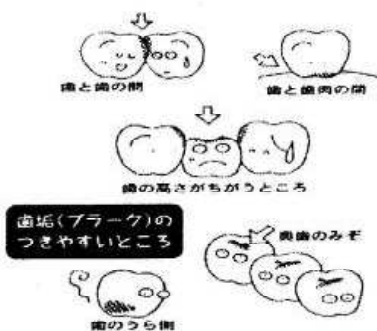
☆ハンカチや手ふきは持っているか。 1年生 78.6% 2年生 85.1% 3年生 75.9%でした。
 6月27日下野新聞より (持ってきている生徒の割合)

宇都宮市小学4年生の男の子の作文です。『ハンカチを持ち歩こう』

「僕が紹介する節電グッズはハンカチです。学校に行くときはもちろん、休みの日にも出掛けるときはいつもハンカチを持ち歩いています。でも、スーパーやデパートに行くと、トイレで手を洗った後、温風の機械で手を乾かしている人たちが多くいます。ハンカチを使うとよく拭き取れるし、電気も使わないので一石二鳥だと思います。みんなもお気に入りのハンカチを持ち歩いたらいいと思います。みんなでやれば、大きな節電になると思います。」

6/22~6/30 歯みがきテストを実施しました！

各クラス毎に、保健委員会の生徒を中心に、歯みがきテストを実施しました。



「うわっ赤い。」「こんなに赤いよ。」「意外と赤くないな。」など、さまざまな気づきになったのではないかと思います。自分がいつも磨き残しているところを知ることができました。そして、自分に合った磨き方を確認しました。これから、赤くなったところを意識して歯みがきをしていきましょう。

それから、歯科検診の結果「むし歯があります」「歯によこれが付いているため、歯ぐきに炎症があります。」に○がついていた人は必ず歯医者さんにみてもらいましょう。



まずは歯医者さんに行ってむし歯を治すことから始めましょう！！

正しいブラッシングで、歯をぴかぴかにしていきましょう！

汚れのたまりやすい
3つのポイント

<p>①歯と歯の間</p> <p>歯ブラシを90°の角度に当て、左右に細かく動かします。</p>	<p>②歯と歯ぐきの境目</p> <p>歯ブラシを45°の角度に当て、左右に細かく動かします。</p>	<p>③奥歯のみぞ</p> <p>奥歯のみぞに歯ブラシを当て、前後に細かく動かします</p>
--	---	--

ブラッシングのコツ

- 一度に1~2本ずつ歯ブラシを横に細かく動かしてみがきます。
- 1カ所を1、2、3...と30数えるぐらいの時間をかけてみがきます。
- 力を入れすぎないように、軽〜く、ね。

6月24日 薬物乱用防止教室実施しました！！

真岡警察署 生活安全課の八木尚子さん、田村博美さんにきていただき、薬物乱用について話をいただきました。朗読形式による紙芝居とアルコールに関するビデオ上映による教室になりました。

薬物が法律で禁止されているのは、乱用すれば必ず健康を害し、生命の危険さえあるからです。誘いに乗って一歩踏み出せば、そこには大きなワナがひそんでいます。薬物には絶対に手を出さないでください。

