

ほげんだより 6月

渚西中学校
保健室
2019/6/3

熱中症になりやすいのはこんな人！

～サッカー部のAくんのケース～

Aくんはサッカー部の1年生。
今日で期末テストが終わって、
久しぶりに部活の練習だ！
30度をこえる炎天下でがんばっていたら・・・



何が悪かったの？

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

【アドバイス】生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとうろう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

これから本格的に暑くなります。5月は熱中症をはじめ体調不良や怪我で保健室に来る人が増えました。体の異変に気づいたときは早めに休みましょう。基本、保健室は先生や友達に伝え、来室カードをもらってから休み時間に利用してください。保健室は怪我や体調不良だけでなく悩み事やしんどい時にも来ていい場所です。職員室前はもちろん、しんどい人がいる保健室の前では静かにしましょう。

～吹奏楽部のCさんのケース～

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する
3年生。昨日まで夏カゼの下痢で
休んでいました。
長時間がんばっていたら・・・



何が悪かったの？

病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかず熱中症になりやすいです。また、長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

【アドバイス】こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

★今月の保健目標★ “歯” を大切にしよう！



食べた後に歯をみがかないでいると

①



歯垢（プラーク）が作られる

ミュータンス菌が原因で



②



⑥

うがいでとはれない

そうならないために・・・

歯をみがいた後に舌で歯をさわったときに、もしもザラザラしていたら、それは歯垢（プラーク）が残っているということ。

つま先は 奥歯のまわりなどをみがく



③

「かかと」は歯ブラシの下のほうのことを言います。前歯の裏側や、前歯の歯と歯の間をみがくときに「かかと」を使うといいです。歯ブラシを縦にしてみがいてみましょう。

歯と歯の汚れをかき出すには、わきをあててみがくことが大切なのです。

わきで 歯と歯の間をみがく

前歯の裏側や、前歯の歯と歯の間をみがくときに使う

⑤



④

☆保健室から一言☆ 『保護者の皆様へお願い』

『病院受診をお願いします』

内科検診をはじめとする様々な検診など、お子さんの身体について多くの検査を行い、「病院で検査（治療）を受けてください」という書類をお渡ししました。学校生活を安心、安全に送ってもらうために少しでも早く病院受診をしていただけたらと思います。よろしくお願いします。

ご協力をお願いします

