

保健だより

令和6年6月1日
酒々井中学校 保健室

6月は雨の季節。低気圧による様々な身体の不調が出やすい季節です。そんな時に有効なのが「耳マッサージ」。耳を引っ張りながらグルグルぐるぐる。顔周りの血流を良くして、自律神経を整えます。天気が崩れると頭痛、肩こりがするという人は試してみてください。また、規則正しい生活をし、ストレスをためないよう心がけましょう。疲れている時は早めに休みましょう。



★★6月の保健目標★★

- 1、歯を大切にしよう！
- 2、梅雨時の健康に注意しよう！

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。



歯科検診の結果はどうでしたか。虫歯や歯周病が見つかった人がいますね。健康な歯と口のためには、毎日の歯磨きで歯垢をしっかりと落とす事。また、定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

健歯審査の結果!!

優秀賞 3年3組 高村志道君 3年1組 玉島真凜さん

＜健歯＞ 3①宇佐美直人君 3②仲野紘矢君 3③植田航太君
3①佐藤 杏さん 3④柴田凜星さん

きれいな歯を、いつまでも大切にしてください!!



歯科検診後、歯周疾患要観察者(GO)、歯周疾患罹患患者(G)、齲歯3本以上ある者は歯科衛生士によるブラッシング指導を受けカラーテスターを実施しました。
【ブラッシング指導を受けた人数】

1年生 82名
2年生 78名
3年生 99名

「一生を共に歩む 自分の歯!」
大切にしましょう!

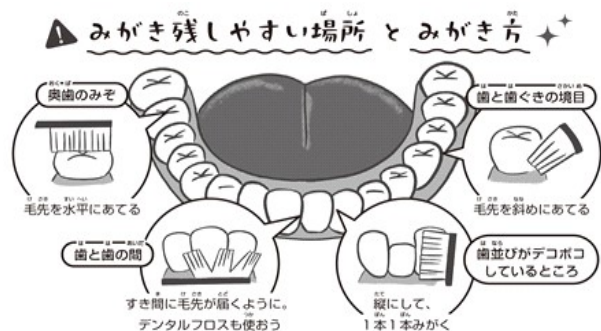


歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。



熱中症対策・・・<知っていますか?「暑熱順化」>

●暑熱順化とは・・・●

夏の暑さに体が慣れる状態です。順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が高まり、汗が出る時にナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる。

●暑熱順化するためには・・・●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく。
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房を控えて体を慣らす。
- ・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく。



など、夏を健康で快適に過ごせます。

暑熱順化・・・あまり聞き慣れない言葉だと思います。暑さが厳しくなる前に、徐々に体を暑さに慣れさせて、熱中症にならないように気をつけましょう。

マスク着用時の熱中症注意ポイント

・・・こまめに水分補給をしましょう!!

- 1 マスクの内側に湿気がこもってのどの渴きを感じにくくなるため、脱水になりやすい。
→ 時間やタイミングを決めて、のどが渇いていなくても水分補給をしましょう。
- 2 顔が覆われることで熱がこもりやすくなる。
→ 状況に応じてマスクを外し熱を逃したり、太い血管を冷やして体全体の熱を下げましょう。

梅雨を健康に過ごそう!!

①皮膚を清潔に保とう。 ②食中毒に注意しよう。 ③晴れた日を有効活用しよう。

湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたれることもあります。替えの下着、体操服、靴下、タオルなどを準備しておこう。
※朝練習の後は着替えましょう。

予防の基本は手洗いです。食べ物の消費期限や火の通り具合にも注意

窓を開け風を通してカビ予防。外に出て体を動かすと心もスッキリ!! ストレスを発散しよう!



保健体育委員長より...

3年4組 宮原莉音

今年度の保健体育委員会では、「酒々井中学校全体の健康を守る」を目標とします。感染対策用品の管理、健康管理、怪我予防の呼びかけ、衛生点検などの活動を行い目標を達成し、全校生徒が健康で充実した学校生活が送れるようにしていきます。



<お知らせとお願い>

□自転車での登下校中の転倒に注意

雨の日、特に転倒が多くケガ人が出ています。時間に余裕を持って登校してください。

□熱中症対策について

例年、梅雨入り前の5月頃から発生していますので早い時期からの対策が必要です。ご家庭では、十分な睡眠時間や朝食を取るようお願いいたします。

□学校管理下のけがで病院受診した場合は学級担任又は部活動顧問に必ず報告してください。

