



ほけんだより

No.4 2012. 7. 2 見川中学校 保健室

もうすぐ夏休みですね。普段より忙しくなる人もいれば、時間にゆとりができる人もいるでしょう。どの人にも大切にしてほしいのが、「時間」に対する意識です。食事やお風呂など生活のペースになる時間、部活動や勉強、遊びなど行動の時間、そして休息の時間。1日の中でバランス良く過ごせるよう考えてみてください。メリハリのある生活を、暑さに負けず、心身ともに充実した夏休みにしましょう。



歯の標語ありがとうございました

6月の歯の衛生週間に「歯の標語」を書いてもらいました。歯みがきの大切さや歯の健康を意識した作品がたくさんありました。これからも歯の健康を意識し生活していきましょう。

優秀作品の紹介

- | | |
|-----|----------------------|
| 1の1 | 歯は 一生の友だち 大切に |
| 1の2 | 歯の健康 考えるのは 自分自身 |
| 1の3 | けんしんに 毎年行こう むし歯予防 |
| 1の4 | ハミガキは 健康のための 第一歩 |
| 1の5 | 朝、昼、晩 忘れずみがいて きれいな歯 |
| 1の6 | つくろうよ まぶしい笑顔 白い歯で |
| 1の7 | ほほえむと キラキラ白い歯 まぶしいな |
| 2の1 | 育てよう 若いうちから強い歯を |
| 2の2 | 歯みがきを してよかった むし歯ゼロ |
| 2の3 | きれいな歯 みがいてつくる 健康だ |
| 2の4 | 歯は命 元気の源 歯を磨こう |
| 2の5 | お約束 ご飯を食べたら 歯を磨く |
| 2の6 | 大切に 一生使う 自分の歯 |
| 3の1 | 歯みがきで 笑顔もぴかぴか 歯もぴかぴか |
| 3の2 | 健康な歯は 毎日磨いて 出来るもの |
| 3の6 | 歯みがきで ニッコリスマイル きれいな歯 |
| 3の6 | よくかんで 毎日みがいて むし歯ゼロ |
| 3の7 | 守ろうよ 一生使う 大事な歯 |

熱中症に気をつけよう！！

熱中症予防

梅雨明け直後、晴れて暑い日が続くとおきやすいのが熱中症です。熱中症は、熱に中（あたる）という意味で、暑熱環境によっておこる体の不調の総称です。体温が上昇して体内に熱がこもってしまい、熱けいれん・熱疲労（頭痛やめまい、吐き気や脱力）・熱射病（異常な体温の上昇と意識障害）などがおこります。



- 予防策としては
- ①朝食の味噌汁や野菜スープで塩分補給
 - ②塩分補給も意識して水分をこまめに補給
 - ③速乾性の素材の服を着て、肌を露出しすぎないようにし、外では帽子をかぶる
 - ④運動をするときは定期的に涼しい所で休憩
 - ⑤その日の体調に配慮して無理をしない
- 予防策を守って、熱中症にならないように、元気にすごしましょう。

学校管理下における熱中症の発生状況

	H21	H22	H23
小学校	115件	411件	456件
中学校	862件	2033件	2168件
高等学校	949件	2120件	2008件

(独立法人日本スポーツ振興センター調べ)

H22とH23は、中学校でも2000件を超えて発生しています。部活動別でみるとサッカーや野球ばかりではなく剣道や柔道など室内で行う競技でも多く発生しています。部活動の練習開始前と練習中に小まめに水分補給をおこない熱中症にならないよう気をつけましょう。



水戸市口腔衛生優良生徒の表彰がありました

虫歯が一度もできたことがなく、歯並びや口腔内の状態がとても優れている人がもらえる賞です。本校では3名が選ばれました。普段からの積み重ね無しではもらえない賞です。おめでとう！！

- 水戸市歯科医師会会長表彰
3の2 さん
水戸市教育長表彰
3の2 さん
水戸市学校保健会
3の3 さん



風疹麻疹の予防接種のお知らせ

1年生を対象に風疹麻疹の予防接種のお知らせをしておりますが、接種はお済みでしょうか。この予防接種は**全員受けなければいけないものです。夏休み中に必ず接種しましょう。**接種が済みましたら学校までお知らせください。宜しくお願いいたします。



もうすぐ夏休み。元気に楽しく過ごすために熱中症や冷たい物の飲みすぎ、冷房の当たりすぎなどに気をつけましょう。健康診断で見つかった疾病の治療もお忘れなく！！

治療・通院は



夏休みの間に！

夏を健康に過ごそう！

熱中症

むりは禁物！ひと休みしよう

胃腸の機能低下

冷たいものとりすぎに注意！

冷房病

タイマーを活用して冷えすぎに注意！