

ほけん だより 6月

2021.6.1 尼崎市立武庫東中学校 保健室

梅雨の季節になりました。この時期は天気によって、夏のように暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。衣服の調節を上手にして、体調を崩さないように気をつけましょう。

ちなみに梅雨に咲くあじさいは、育つ土の性質によって色が変わるそうです。酸性の土だと青、アルカリ性だとピンクになるのだそうですよ。

今度見かけたら、みなさんも注目してみてください。



みなさんの歯は今どんな状態ですか？

歯科検診が終わったら、むし歯がある人、その他治療が必要な人には、お知らせを渡します。痛みや自覚症状がないからといって、放置していると、症状が進んで治療が大変になってしまいます。歯は一生使う大切なものですので、時間をつくって一度受診してくださいね。

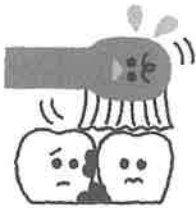
また、普段から丁寧に歯みがきをして健康な歯を守りましょう。



みがき残しの要注意箇所は？

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがき習慣ができるといいですね。



~5月の紙パック回収枚数~

先日の保健委員会で、紙パック回収を行いました。みなさんのおかげで、5月は

1074枚の紙パックが集まりました。

ご協力ありがとうございます。代表して、1位から3位までのクラスを発表します。

1位 3年2組 264枚

2位 3年5組 164枚

3位 2年1組 147枚

次回の回収日は、**6月9日(水)**です。

また、ご協力よろしくお願いたします。

~6月の健康診断~

日付	時間	検診項目	対象学年	注意事項等
2日(水)	14:00~	眼科検診	2年生・1年4~6組	めがねは外しておきます
3日(木)	9:00~	歯科検診	2年生	登校前に歯みがきをしてきましょう
4日(金)	13:15~	耳鼻科検診	3年4~6組・2年5~6組	耳そうじをしておきましょう
16日(水)	9:00~	歯科検診	3年生	登校前に歯みがきをしてきましょう
17日(木)	9:00~	歯科検診	1年生	登校前に歯みがきをしてきましょう
18日(金)		尿検査 (最終!!)	未提出者・再検査者	再検査の人は黄色 未提出の人は白 容器、袋等を失くした人は保健室へ! <u>必ず提出してください</u>
21日(月)	13:15~	歯科検診	未受診者	対象者は前日までに 歯ブラシを持ってきましょう



熱中症予防に生かす

暑さ指数について

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の予防を目的し、①湿度 ②日射・輻射などの周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。単位は気温と同じ「℃」で示されますが、数値は気温とは異なります。

暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると、熱中症の危険性が高くなるため、外出時や運動時には注意が必要です。下の表を参考に、自分で体調管理をし、熱中症を防ぎましょう。

部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	運動指針	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人(体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど)は運動を軽減、または中止。
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。