

ほけんだより

7月号

R8.7.7

大庄北中保健室



いい汗かいてる？



梅雨の蒸し暑さが続く中、総体も始まり、仲間を応援したり、声をかけ合ったりする姿も増えています。悔しさや達成感が、きっとそれぞれの成長へとつながることと思います。夏休みまで、あと少し。これから暑さも本番を迎えます。暑さに負けないよう、生活リズムや水分補給を意識して、元気に毎日を過ごしていきましょう。

梅雨明け目前 熱中症に注意！

梅雨が明けると、暑さはいよいよ本番。朝から気温が高い日も増え、登校するだけで汗をかいたり、体力を消耗しやすくなります。朝食を抜いたり、水分をとらずに登校すると、熱中症のリスクが高まります。朝ごはんが食べにくい日は、ゼリー飲料やバナナ、みそ汁など、少しでも口にしてから登校できると安心ですよ。

～熱中症セット紹介～ 熱中症うちわもリニューアル！

<熱中症セットの中身>

- ✓ 熱中症うちわ → 風を送り、体の熱を逃がす
- ✓ 瞬間保冷剤 → 首やわきの下などを冷やす
- ✓ スプレーボトル → 体をぬらし冷やす
- ✓ OS-1(経口補水液) → 水分や塩分を補う
- ✓ タオル → 汗をふいたり、濡らして冷却用に
- ✓ 使い捨て手袋 ✓ ビニール袋 → 必要に応じて

- ①日陰へ
- ②冷やす
- ③補給
- ④連絡



※水分が飲めないときは、無理に飲ませてはいけません。ぐったりしている、反応が鈍い、様子がおかしいときはすぐに119番通報が必要です。



誰もが使えるように●職員室後ろ側入り口の壁●体育館●保健室前の棚横にあります。必要な際、使用してください。救急搬送のポイントも示してあります。

夏の日差し、気にかけていますか？

知っているようで意外と知らない紫外線のこと、クイズでチェックしてみましょう。

～紫外線〇×クイズ～

① 紫外線には、UV-A・UV-B・UV-Cの3種類がある。

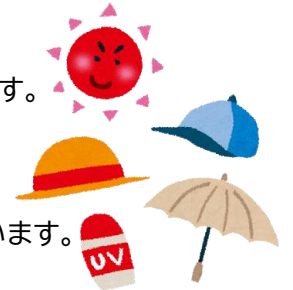
答え:〇 紫外線には3種類あり、地上に届くのは主にUV-AとUV-Bです。ちなみに、UV-Aは肌の奥に、UV-Bは肌の表面にダメージを与えます。

② 曇りの日でも紫外線対策は必要？

答え:〇 快晴に比べ、曇りは約6割、雨の日でも約3割紫外線は届いています。

③ 日焼け止めは1回塗ったら1日中大丈夫？

答え:× 汗やタオルで落ちることがあるため、2～3時間ごとに塗り直すのがベスト。



帽子をかぶる、日傘をさす、日陰を使う、必要に応じて自分にできる紫外線対策をしていきましょうね。

むし歯が多かったのは、どの歯？

今年の歯科検診では、むし歯が多かったのは右下7番、次いで右下6番・左下6番でした。奥歯はみぞが深く、歯ブラシが届きにくい場所です。特に右利きの人は、右側の奥歯は磨きにくいかもしれません。夏休みは、ゆっくり鏡を見ながら、自分の奥歯のみがき方を確かめてみましょう。毛先を奥歯のみぞに当てるのがコツです。



- ①右下7番目⇒トップ
- ②右下6番目⇒2位
- 左下6番目⇒2位

思いやりを広げてしめくくろう♡

今年度のキーワードは「思いやり」。思いやりの3原則は、①手伝う ②はげます ③ありがとう でした。生徒会執行部を中心にあいさつの取組が進められ、今は環境委員が朝のあいさつ運動を担当しています。委員さんの声に、自然と笑顔になる人や、あいさつを返す人の姿が見られ、朝の空気が少しやわらかくなるように感じます。あいさつも、相手を大切に思う気持ちを伝える思いやりの一つ。あと少しの1学期を元気な声でスタートしましょう♪

おはよう

