

Cheer up!

美東中学校保健だより
7月号



学校保健目標:心身の健康に関心を持ち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

～6月のふいかえり、子どもたちの様子～

今年度の健康診断が無事に終了しました。生徒のみなさん、保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。2年生の色覚検査も、学校での検査は終了し、眼科医の結果判定待ちです。結果はもうしばらくお待ちください。受診治療が必要な生徒にはお知らせを配付済みです。その他の結果については、7月の保護者会にて「健康カード」を配付しますのでご確認ください。

さて、6月中旬から暑い日が続きました。学校では暑さ指数を測定し、熱中症予防を呼びかけています。6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。その取組で、保健委員が歯と口の健康の大切さを伝えるため、標語を作成しました。何点かを美祢歯科医師会に提出します。給食後には各クラスで歯みがきをしている様子が見られました。これからも続けていけるといいですね!



いくつかの作品を紹介します!

- 「矯正中 心も体も 調整中」(3年生)
- 「みがこうよ ぼくの心と 同じくらい」(3年生)
- 「みがこうよ 自慢できる歯 ピカピカに」(2年生)
- 「私の歯 全部白いよ きれいでしょ」(1年生)



6月の欠席・保健室利用状況

- 欠席者・・・ 21 名
- 保健室 (内科)・・・ 13 名
- 保健室 (外科)・・・ 5 名
- 保健室 (その他)・・・ 0 名

～今月のつぶやき～

好きなグループ YouTuber さんが、旅行企画で山口県に来ていました。山口県の魅力がたくさんつまった動画で、「食べものが美味しい」「景色が綺麗」「また来たい大好きな県」だと言ってくれていて、とても嬉しく、誇らしい気持ちになりました。ちなみに、秋吉台サファリランドも出てきましたよ♪







WHAT?

熱中症って何？



気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状を、まとめて「熱中症」と呼びます。

熱中症の重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

WHY?

なぜ熱中症になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上がります。汗をかき皮膚から熱を逃がすことで、体温を調節しています。しかし、その日の体調や水分不足などが原因で、その体温調節機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できなかつたりすることがあります。そうすると、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。

WHEN?

いつなりやすいの？



<からだ>

- 体調不良のとき
- 睡眠不足のとき
- 栄養不足のとき
- 運動不足のとき

<行動>

- 慣れない運動や激しい運動をしたとき
- 水分・塩分をとっていないとき



<環境>

- 気温・湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日

熱中症予防、あなたは何に気をつけますか？

