

ほけんだより



令和元年 7月 23日
上田市立第一中学校
保健室

蒸し暑い毎日が続きますね。そんな中、生徒の皆さんは、勉強・部活動など本当によく頑張っていますね。この1学期、3年生の皆さんは修学旅行がありました。2年生はこれから職場体験、1年生は登山・・・大きな行事があります。どうか、無事に行事を終え、良い思い出作りができますように・・・そして、様々な取り組みの中で成長した自分をみつけてくださいね。

あとわずかで夏休み。1学期の締めくくりがしっかりとできるよう体調管理をしていきましょう。



熱中症に気をつけて!!



「熱中症予防対処について」1年生リーフレット 2年生3年生カードをお配りします

熱中症って何だろう？ なぜおきるのだろう？ 予防は？

気温が高かったり湿度が高かったりして体の調子をくずします。ひどいときには体の調子が悪くなるだけではなく命に関わることもあります。じゅうぶんに気をつけてほしいと思います。

人間の体の中では熱が作られています。その熱は皮膚から外ににがしたり、汗をかいたりして体にたまらないように体温調節しています。気温が高かったり湿度が高かったりして体温調節機能がうまく働かなくなってしまうと体の熱を外ににがすことができなくなってしまいます。すると、体の中に熱がたまり体温があがったり、急にたくさん汗をかいたりして体の中の水分や塩分が失われてしまいます。そしてだんだんと体の調子が悪くなり頭痛、吐き気、めまいなどの症状がでてきます。

日陰や風通しのよい場所で休んだり、部屋ではエアコンや扇風機を使って快適な温度や湿度を保ちましょう。水分をこまめにとりましょう！！休めるときはゆっくり休み疲れをとりましょう。しっかり食べて栄養補給をしましょう。学校ではかなりのエネルギーをつかいます。朝食はしっかり食べてきましょう！！

学校へは水筒を必ず持ってきましょう こまめに水分をとりましょう

体調が悪いと感したら無理はしないようにしましょう

★.....★★.....★★.....★★.....★★.....★★.....★★.....★★.....★★



健康の記録

定期健康診断が終わりました。書類の提出などのご協力ありがとうございました。生活していて、見えにくい、聞こえにくい等の心配があったらいつでも遠慮なく保健室へ相談に来てください。

夏休み前に「健康の記録」をお渡しします。成長の大事な記録、確認してください。夏休み明け提出です。まだ測定検査ができていない場合はいつでもできますので遠慮なく担任に申し出ていただいで大丈夫です。

健康に気をつけて夏休みを過ごしましょう



*夏休みを楽しく過ごしていい思い出を作るためにも、以下のことに気をつけましょう！！

○早寝早起きは三文の得！

夏休み中は遅く寝て遅く起きるなど、生活が不規則になりがちですが、夏休みだからといってダラダラと過ごさず、なるべく学校があるときと同じように生活できるのが望ましいです。

○冷たいものばかりはダメ！

食欲がないときでも冷たいものなら食べられるという人もいるかもしれませんが、でも冷たいものばかり食べていると夏バテになりやすいです。注意しましょう。

○きちんと3食食べよう！

夏バテにならないためにも朝・昼・夜の3食をきちんと食べましょう。またご飯が食べられなくなるので、お菓子の量は少なめにしましょう。

○時間を上手につかおう！

勉強や部活動など大忙しの人もいますね。でも時間があってゆとりがあり過ぎるとき、家の中でゲームばかりやっていないようにしましょう。

保健委員会発行の「ノーメディアだより」を参考にしたりして時間の使い方も考えてみましょう。

○治療を済ませましょう！

1学期には健康診断がたくさんありました。詳しい検査や治療をしたほうがよいといわれた人はこの夏休みを使って病院に行きましょう。終わった人はお知らせの紙で保健室まで知らせてください。

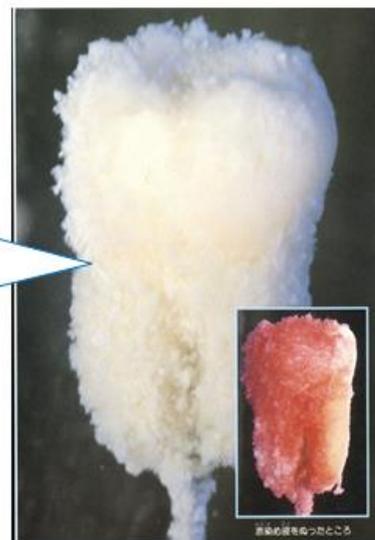
食後の歯みがきしっかり・・・1日一回特に寝る前には時間をかけて丁寧にみがきましょう



C4 保存不可能なむし歯



2～3日みがかないと歯垢はどんどん増えて歯をおおってしまう



むし歯は放っておいても治りません。まだの人は夏休み中に治療しましょう

特に3年生は受検を控えていますので大切な時期に痛くなって、慌てないようにしておきましょう

健康に気をつけてよい夏休みを過ごしてください！