



2022.5.25

関中学校

保健室 No.4

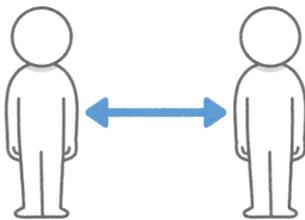
朝ごはん食べていない！夜眠れない(……)

毎日朝ごはん食べてない、食べる時間がなかった、食欲がない、夜眠れず0時以降に寝ている、スマホやタブレットを触っていたら遅い時間になっていた、テスト勉強や絵を描くことに夢中になり遅くまで起きていたなど、学校で元気がない人や授業中眠たくなる人、2限目くらいからお腹が空いている人の姿があり、生活習慣が気になります。5月号のほげんだよりにも掲載しましたが、朝ごはんを食べることは体にとってとても良いことです。食欲がなくても少しでも食べる習慣をつけて、学校へ登校しましょう。夜寝る前は、スマホやタブレット等を触らず、布団に入り横になって体を休めるようにしましょう!!

熱中症にならないために「3とる」も心がけよう！

5月に入り、気温が30度近くになる日も出てきました。コロナウイルス感染対策のため全員がマスクを着用していますが、暑い中マスクをつけっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。コロナウイルス対策をしつつ、熱中症にもならないようにするために、「3とる」を実践してください。

①人との距離をとる



友だちや先生と近づきすぎないよう、十分な距離(1m以上)をとりましょう。

②マスクをとる



十分な距離をとった上で、適度にマスクをとりましょう。

③水分をとる



1日1.2ℓが目安
水筒忘れず持ってきてください!!

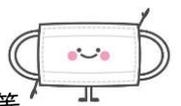
こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。



立ちくらみ、めまい、頭が痛い、くらくらする、気持ちが悪い……

こんな症状が出たときは、熱中症かも……。すぐに近くにいる友だちや先生に言いましょう。

また、適度に体を動かし、暑さに少しずつ慣れることも大切なことです。クーラーや扇風機等、上手に使いながら過ごしていきましょう。



脱水症は脱塩症・脱(塩)水症に注意！！

気分が悪い・頭痛がするなど熱中症症状が起こる程の脱水がある場合は必ず塩分を水分とともに補充するようにしましょう。(※普段の体育、部活動等ではお茶や水でも十分水分補給ができますが、緊急時にはこの「脱水(塩)症」注意してください。)

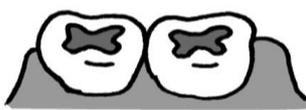
6月4日～10日は、

歯と口の健康週間

6(む)4(し)にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報の発信やむし歯や歯周病など、歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な歯科検診(かかりつけ歯科医師をもつこと)を推進し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることを目的としています。

歯みがきでいねいにできていますか？

みがき残しが多い!!



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢(むし歯菌のかたまり。「プラーク」ともいいます)が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れず、ていねいにみがくよう心がけましょう。

健康診断について

- * 健康診断の結果、詳しい検査・受診が必要な場合はご家庭にお知らせしますので、早めに専門医を受診してください。現在受診中の方は、次回受診日に病院で記入していただくか、保護者の方が記入し学校へ提出してください。
- * 5月は、内科検診(3年生)、耳鼻科検診(1,3年生のみ)、心電図検診(1年生のみ)、歯科検診(全学年)、が終わりました。内科、耳鼻科については、検査や受診が必要な生徒へお知らせを配布しました。歯科については、全学年配付しました。心電図については、結果が届き次第、詳しい検査・受診が必要な人に配布します。病院へ受診されましたら、学校へ報告をよろしくお願ひします。
- * 6月は、内科検診 6月3日(金)2年生 13時10分～、6月10日(金)1年生 13時10分～です。

自分の健康は自分でしっかり管理しよう

自分のからだの具合が一番分かるのは、やはり自分自身、しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣を身に付けてください。

丁寧な健康観察を

登校前の時点で、発熱等の風邪症状がある場合や、少しでも体調に不安のある場合は、無理をせずに自宅で様子を見るようにして、学校にその旨を必ず連絡してください。出席停止扱いになります。

毎日検温していますか？



37.5度以上の熱、咳やのどの痛みなどの風邪症状がある、もしくは「あれ？いつもよりちょっと調子が悪いなあ」と感じた時は、我慢せずに、すぐお家の人や先生に伝えましょう!!

