

ほけんだより



令和6年7月1日

光海中学校 保健室

梅雨^{つゆ}に入り、雨の日が多くなりました。雨が降らなくても湿度が高く、じめじめとした日が続いています。「梅雨」は「ばいう」とも読みますが、梅雨には「梅の実が^{みの}実る頃の長雨」という意味のほかに「長雨で湿度が上がりバイ菌が繁殖しやすくなる」という意味があります。夏風邪をひいたり、お腹をこわしたりと体調を崩しやすい季節です。これまでと同様、手洗いをきちんとし、身の回りの清潔に気をつけましょう。また、梅雨の晴れ間は急に気温が上がり、熱中症の危険が高まります。学校には水筒を持参し、適度に水分補給をしましょう。マスクを着けている人はさらに熱中症にかかりやすくなります。十分に気を付けましょう。

いのちの危険も!!

熱中症に気をつけよう!

熱中症の症状・・・手や足のけいれん
頭がぼーっとする
体がだるく吐き気がする
まわりの人から見て、反応が鈍い
顔色が悪く、異常に汗をかいている
重症になると、意識をうしなう

熱中症の症状がみられたら・・・

- ・涼しい場所で休み、体を冷やして水分補給をする。
- ・意識がはっきりしていなければ救急車を呼ぶ。

熱中症の予防

風のない暑い日は特に要注意です!

- ① 外では帽子をかぶり、長時間直射日光を浴びないようにする。
- ② 休憩を適度にとり、水分・塩分の補給を忘れない。
- ③ 室内でも熱中症になることがあるので、屋外同様、適度な休養と水分補給を忘れないこと。
- ④ 体調の悪いときは無理をしない。
- ⑤ 時々、冷やしたタオル、保冷剤を首や額にあて、体温が上昇しすぎるのを防ぐ。

暑熱順化



*フッ化物洗口がスタートしました

毎週水曜日の朝、フッ化物洗口を行います。フッ化物洗口を行うことで、みなさんの歯は強く、虫歯になりにくくなります。フッ化物洗口の効果をより高めるためには、歯みがきをしたきれいな歯の状態で行うことです。朝食後、しっかり歯みがきをしてくるようにしましょう。

また、フッ化物洗口では、歯肉炎の予防はできません。健康な歯肉を保つためには、やはり歯みがきです。特に、歯と歯肉の境目のブラッシングをていねいにするようにしましょう。

歯みがきとフッ化物洗口で、健康な歯と歯肉を守りましょう。



スクールカウンセラー 7月の来校日

7/11
13:00~16:00

7/18
8:35~12:35

※相談には予約が必要です。

担任の先生または保健室まで。