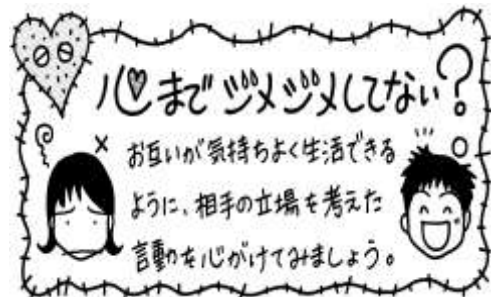


7月 保健だより

平成25年7月
南中学校
保健室

梅雨に入り、雨の日が多くなりました。1学期も残りわずかです。ジメジメした梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。夏は気温が高く、身体の調子も崩れやすくなります。睡眠時間など生活習慣に注意して、残り少ない1学期を元気に過ごしましょう。



〈今月の目標〉

【7月の保健目標】

熱中症を予防し、
夏を元気に過ごそう

【7月の歯科保健目標】

計画的に治療しよう

熱中症に注意しよう!

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が高くなった日や、梅雨が明けた蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていないときに起こりやすく、特に今の時期は注意が必要です。また、睡眠不足や体調が悪いことなども熱中症の原因となるので、しっかりと睡眠をとり、体調を整えるようにしましょう。

予防のポイント

- 規則正しい生活をする
 - 運動をするときは暑い時間帯を避ける
 - こまめに水分補給と休憩をとる
- *水分と一緒に塩分もとるようにしましょう。



もし熱中症になったら

まず、体温を下げるのが大切です。

- ①すずしいところに行き、頭を少し高くして寝ます。
 - ②衣服をゆるめて、冷たいタオルでからだをふいたり、風を送ったりします。
※わきや首筋などを氷などで冷やすと体温が下がります。
 - ③意識があれば水分補給をして、しばらく安静にして様子をみます。
- ★高熱が続く、意識がはっきりしない、けいれんを起こす、水分補給ができないなどの症状があるときは、すぐに救急車を呼び、病院へ行きましょう。



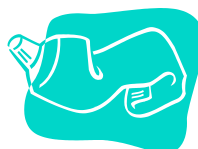
☆歯みがきチェック☆

6月10日(月)～6月14日(金)の5日間、給食後の昼休みに歯磨きをしているかのチェックをしました。

保健委員が集計をし、どのクラスが一番磨けているかを出しました。

	1年	2年	3年	7組	8組
1組	27.9%	81.1%	73.5%	100%	86.2%
2組	22.1%	10.6%	23.5%		
3組	74.0%	65.8%	37.1%		
4組	44.9%	7.2%	4.0%		
5組	46.9%	16.7%	31.4%		

1年生では3組、2年生では1組、3年生では1組が一番磨けていました。磨けていない人は同じ人だったり、歯ブラシを忘れていた人がいたりしました。



食後30分以内に歯を磨くことはむし歯予防・歯周病予防にとっても大切なことです。歯磨きチェックをしていなくても、歯みがきができるといいですね。

食中毒を防ごう



細菌やウイルス、カビなどがついた食べ物を食べると、吐き気がしたり、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、熱がでたりすることがあります。これが食中毒です。

まずは・・・手洗い!!



外から帰ってきたときや調理の前、食事の前には必ず手を洗いましょう。

もし、食中毒になったら・・・

食中毒は重症になったり、命にかかわったりすることもあるので、早めに病院へ行くことが大切です。下痢をしたり、吐いたりしている場合には、脱水症状になる可能性があるため、十分に水分を摂るようにしましょう。また、下痢止めの薬は、場合によっては逆効果の場合もあります。お医者さんに相談してから飲むようにしましょう。