



令和6年6月13日

燕市立吉田中学校

保健室

文責：本間伸・大矢優

地区大会がスタートしました。吉中生の活躍から目が離せません。

気温の変化が激しいこの時期、大会当日にベストパフォーマンスするためには体調の管理は重要です。衣服の調節、汗の始末、水分補給等その日の気候に合わせて、自分で調整しましょう。そして、日頃から「運動・食事・睡眠」を意識し、生活リズムを整え万全な体調で当日を迎えましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

「暑熱順化」とは？熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。ポイントは「汗」、シャワーだけでなく、湯船につかる！汗をかく運動や行動をするなど、その日の調子や環境に合わせて汗をかくようにして、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

保護者の皆様へ

- 第1回 GoodLife 週間に御協力いただき、ありがとうございました。期間中、お子さんへの声掛けや、期間終了後、アドバイスの記入をしていただき、ありがとうございました。引き続きお子さんが GoodLife で過ごせるよう家庭と学校の両輪でアプローチしていきたいと思います。
- 健康診断が終わり、内科・歯科・耳鼻科・視力・心臓検診(1年生)の結果、治療や精密検査が必要なお子さんには、6/4に受診のすすめを配付しました。早速、受診していただき、結果が多数届いています。

歯科検診が終わって・・・吉中生の口腔状態は、どうだったかな？



学校医の先生方に聞きました！



- 今年度もむし歯は、少なかったです。
- 1人で複数むし歯のある生徒が数名見られました。
- 例年より、丁寧に歯みがきができていました。
- 昨年より、歯周病が少なかったです。
- 歯列が気になる生徒が多く、歯医者さんで経過観察をしてもらうことが望ましいです。
- 歯垢・歯肉炎は、痛みなどの症状がないため、受診の必要性を感じないかもしれませんが、きれいにみがけていない状態です。専門家から診て、指導してもらい、歯みがきの仕方を改善していきましょう。



歯ブラシを長期間交換しないと・・・

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね。



毛が後ろから
見えたら交換



6月の保健クイズ ～梅雨時も健康で過ごすための3つの注意～ ○○は何？

- Q1 ○○○○に注意！「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。
予防の基本は手洗い。石けんを使って洗い、清潔なハンカチでふこう。
- Q2 ○○○○に注意！湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動する時は、窓や扉を開け、
適宜休憩をとり、無理はしない。今年は、スポットクーラーが活躍！
- Q3 事故や○○○に注意！梅雨時は、雨で視界が悪く、特に自転車や歩行中、足元が滑りや
すくなっているので気をつけよう。廊下が湿気で濡れているときも要注意！



答えは、保健室の掲示板にあります。