

ほけんだより 7月

松山中央高校
保健室
R5 . 7

1学期も残りわずかとなり、夏休みももう目前ですね。

夏休みは心身のメンテナンスには、絶好の時期です。学校での健康診断で「受診勧告」を通知されて、まだ受診ができていない人や、健康面で何らかの不安がある人などは、この夏休み中に受診をし、万全な体調で2学期をスタートさせましょう！

また、暑さが本格的になり、熱中症になりやすい時季がやってきました。気温や湿度の高い場所でのスポーツや活動は特に注意が必要です。日頃から生活習慣を整えて過ごしてくださいね。

今月の保健目標



夏の健康管理

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

健康作文の募集について

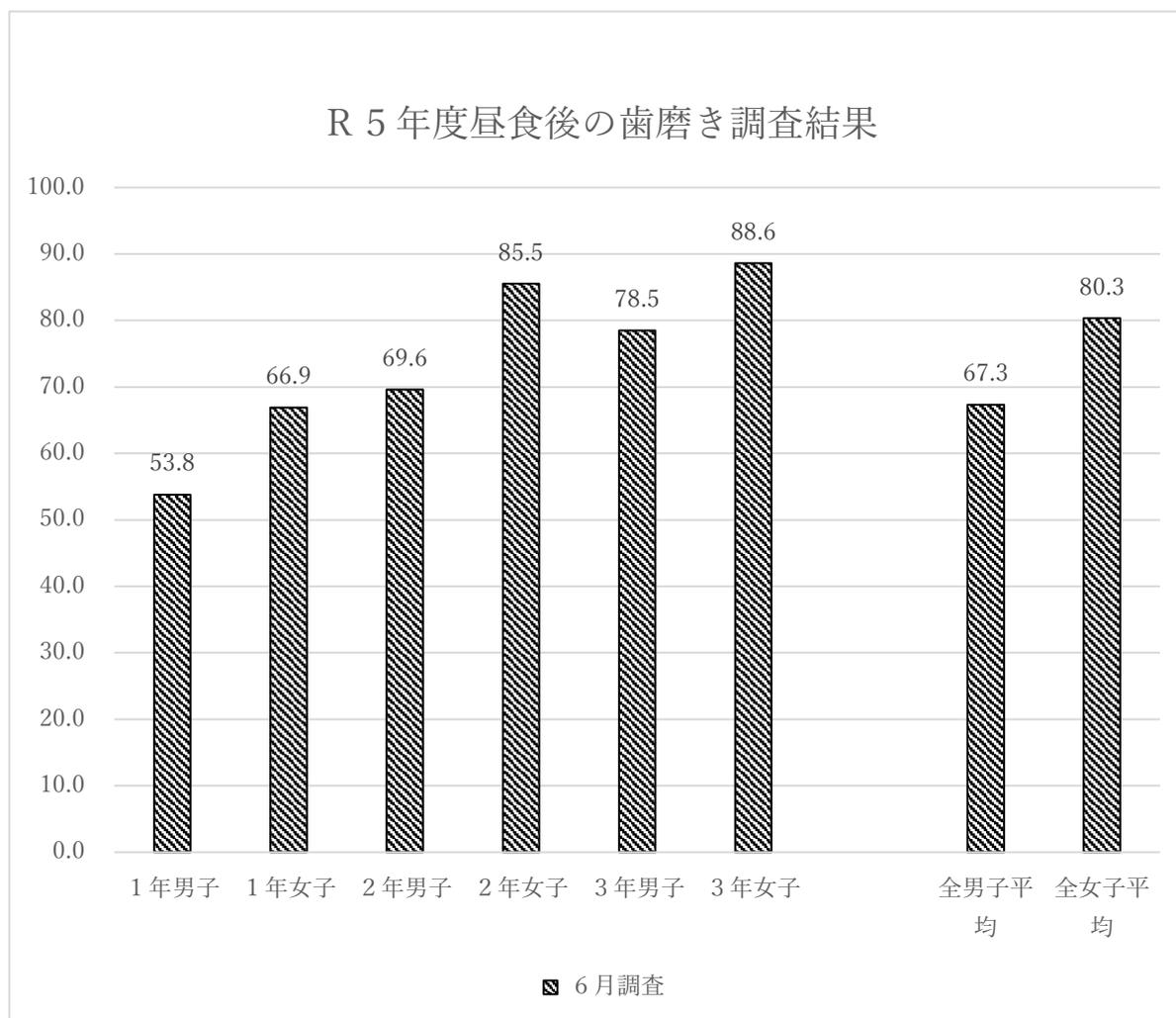
夏休みを利用して、健康に関する作文を書いてみませんか？ 題材は自由です。興味のある生徒は、7月夏季ゼミ最終日までに連絡をしてください。（担当：保健環境課長 大久保）

6月 昼食後の歯みがき調査結果

6月7日～9日にかけて、保健委員が昼食後に歯みがきを実施している人をチェックし、各クラス男女別に歯みがき率を出しました。自分のクラスの結果はどうでしょうか？

昼食後の歯みがきが習慣になっている人と、そうでない人…。1年間で365回、3年間で1095回も回数に差があります…！！(°Д°)

歯垢は細菌のかたまりです。歯みがきで除去しなければ、虫歯だけでなく、歯周病や口臭の原因になります。さらに、歯周病は日本人が歯をなくす原因第1位です。将来の自分のために、歯みがきを習慣にしましょう。



2・3年生は多くのクラスで昼食後の歯みがきができていました。特に3年生は素晴らしいです。

1年生はクラスによって大きく差が出ました。にっこり笑った歯に食べかすが付いていたのでは残念です。健康面だけでなく身だしなみの観点からも、きちんと歯みがきをしましょう。

夏休みも継続！3度の歯みがき



予告 次回11月 歯みがき調査実施！！

11月8日は「いい歯の日」です。良い結果を期待しています。