



2022. 6. 30

鳥越中学校保健室

かつてないほど早く梅雨が終わり本格的に夏になってきましたね！猛暑が予想されているようですが、元気に夏を乗り切るために、下のイラストの内容をしっかりと確認してくださいね。

6月は石川県内で地震や水に関する事故など、悲しいニュースが続きました。どちらもいつ自分の身に起こるかわからないというのを肝に銘じ、予防・対策を考えていかなければなりません。一度、お家の人とも地域の安全について話してみてください。

さあ、一学期もラスト3週間！夏休みを思いっきり楽しむために、全力で頑張りましょう！！📢

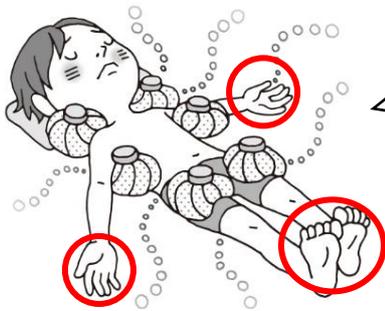
保健室からのお知らせ

7月8日(金) 6限目

性教育講演会

対象：2, 3年生

講師：菜の花助産院
植田幸代先生



熱中症対応、さらに効果的な方法が…！？

今まで、首、脇、太ももの付け根などの太い血管を冷やす方法が提唱されていましたが、数年前から手の平、足の裏の末端の血管を冷やすこともとても効果があるという研究結果が発表されています。ひどい熱中症の場合は、両方一気に冷やして一刻も早く身体の熱を下げるようにしましょう！

熱中症

3つの条件に気をつけて

1 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い など

2 体

- 寝不足
- 下痢をしている
- 暑い環境に慣れていない など

3 行動

- 長時間の屋外作業
- 激しい運動
- 水分補給をしていない など

3 つの条件が重なると、熱中症を引き起こす可能性が！ 涼しい服装、水分・塩分の補給、こまめな休憩などで予防しましょう。

その夏の過ごし方大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



冷たい麺類にアイス、やめられない！

暑いからお風呂はシャワーだけ！



そのままだと… 夏バテ になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



この地域は大きな手取川があり、水はとても身近なものです。キレイで気持ち良くて、夏は水辺に行きたくてなりましたが、十分に注意してください。鼻と口を覆った両手一杯の水だけで、命を落とす危険があります。必ず複数で行動し、ルールを守って安全に楽しんでください。



水の事故

キケンにつながる『油断』と『過信』

長い時間泳いだけど、まだ疲れていない



寝不足だけど、元気だから泳ぎたい



遊泳禁止だけど、そんなに波も高くない



悲しいことに毎年、この季節を中心に起こってしまう水の事故。それらの中には、こうしたちょっとした『油断』、あるいは自分の能力や体力への『過信』が原因になっているものが少なからずあると感じます。いくら泳ぎが得意でも、また海でもプールでも、水際や水の中にさまざまな危険が潜んでいることに変わりはありません。自分の体調、周りの状況（天候や気温など）もよく確認して、楽しく安全に過ごしてほしいと思います。

6月保健目標「歯を大切にしよう」



＊保健委員会の活動＊

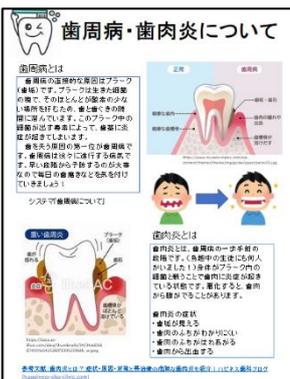
今回は初めて手書きではなく GIGA 端末を使ってポスターを作成しました！使い慣れたもので、あっという間にきれいに作ってくれました♪そして、調べた内容は全校放送で呼びかけることもできました。

これからも健康について有益な情報を発信していきたいと思います！

＊今ある歯を大切に＊

日本では「歯が痛くなったら病院に行こう」という考えの人が多いですが、海外では「**歯が痛くならないように病院に行こう！**」という「**予防歯科**」の意識が高く、メンテナンスのために定期的に歯科を受診する習慣があるようです。特に北欧の人達はとても歯を大切にしている、子どもの定期検診の受診率は、なんと 100%とのこと！

永久歯を失えば二度とはえてきません。かみ合わせが悪くなり、身体の骨格にも悪い影響を及ぼします。また、むし歯菌のせいで命を奪う病気になることもあります。今ある元気な歯を長く守るために、「**予防歯科**」を始めましょう！



80歳で残っている歯の平均数

