

いきいき ☆きら☆きら



- ・熱中症対策を最優先で！
- ・歯みがき週間開始（13日～）
- ・受診はすぐにとりかかろう

令和4年6月10日

津幡中学校長 小村 隆典
 養護教諭 橋口 昌美

気温が上昇し梅雨の趣きになり湿度も上がってきました。

「マスクが辛い」と感じることも多いのではないのでしょうか。昨年同様、新型コロナウイルスの感染者が減少傾向になってきました。先日、昼の放送でもお知らせしましたが、**体育や部活動など身体活動を伴う場面では、マスクを外してください。**

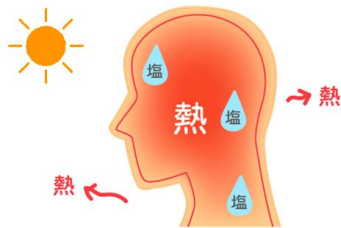
また、人との距離がとれ会話がない場面でもマスクを外してもかまいません。

こまめな水分補給で、**熱中症対策を優先**しましょう。

まだ、今どきは体が暑さに慣れていません。**暑さになれてくることを「順化」と**いいます。

順化できていない 熱中症になりやすい体

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く塩分を失いやすい
- ・体温が上昇しやすい

順化できている 熱中症になりにくい体

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増え、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく塩分を失いにくい
- ・体温が上昇しにくい



距離を十分にとる

まわりに誰もいないので、大丈夫！



部活用は、別に持参し継ぎ足して・・・という工夫も。



前の晩に半分だけ凍らせて、登校前に残り半分を注入という工夫も。

熱中症対策

- 人との距離がとれたら、適度な時間マスクを外し、リラックス&水分補給
- 登下校中、人との距離がとれたら、マスクをはずしてもよい。
- 「喉が渇く」を感じる前に水分補給。
 - 十分な量を持参しましょう。中学生では、1ℓ以上は必要です。
 - *暑い日は、冷たい方がおいしいと感じますが、「水分補給」という意味では、常温の方が体に負担なく吸収が早いそうです。
- 朝ごはんはしっかり食べて登校する。
(塩分補給できます)
- 自宅での検温の時、体調のチェックで具合が悪ければ登校しない。
- 十分な睡眠を心がける等、規則正しい生活習慣を定着させる。

保健委員企画の

「爽やかな笑顔を歯みがきで ～口も心も両方きれいに～」 (3の4松下くんの作品)

13日(月)～取組がはじまります。あらかじめ組んであるバディと声を掛け合って、歯みがきに取り組みます。取組は簡単です。

みがいたよ～

私も磨いた!
じゃあ、シールはとくね～。

2～3人のバディで磨いて、全員みがいたらカードに自分たちで1枚シールを選んで貼るだけ・・・お互いの声かけがキーポイントです!
みんなで磨いて、カードに楽しいシールを貼っていきましょう!

カードの作成
2の3山名
2の4澤元
2の5澤多

保健委員会では、この企画の他に保健委員が行う、「歯の保健指導」も計画しています。みんなに役立つ情報を考えています。おたのしみに～

受診が必要なお知らせ(内科・歯科・耳鼻科・心臓・検尿)を

もらったら すぐに といかかろう!



1学期に予定されていた検診は終了しました。

受診が必要な生徒には、お知らせを出しています。内科検診では、「側弯症の疑い」歯科検診では、「う歯」「歯垢」検尿では、「精密検査が必要」視力検査では、「視力低下」「矯正不足」等があります。

特に、むし歯の治療用紙(ピンク色)をもらった人は、早めにとりかかりましょう。

今年は受診必要な生徒は87名で、本日までに14名(16%)の生徒が治療を終えています。多い生徒で6本のむし歯があります。

数年と比較すると、「むし歯」の生徒は各段に減っています。治療しないで放置する生徒も減っていて、中学生では半数以上が「むし歯なし」の生徒です。とてもよい傾向です。歯科保健の意識が高まっていると思います。早めの取り掛かりで軽度の間に治療しておくことが大切です。

受診勧告の用紙をもらった生徒は、早めに受診することをお家の方と相談しましょう。

*1年生の耳鼻科検診は、2学期の予定です。

1年生の心臓検診の結果は、夏休み前には結果が届く予定です。

