

<熱中症に注意！熱中症の予防に水分補給を>



熱中症の起こりやすい4つの条件・・・高温・多湿・無風・直射日光

水分補給は、のどが渇いてからでは遅すぎます。運動前にコップ1杯の水を飲みましょう。軽い運動からはじめ、30分に1回は休憩をとり、水分補給をしましょう。多量の汗をかいた時は、塩分を含む、スポーツドリンク等を摂りましょう。運動時の服装は、吸湿性、通気性の良いものを。

熱中症対策には手のひらを冷やすと効果的！

冷やしたペットボトルをにぎったり、冷たい水の中に手を入れると体温を下げられます。(15℃で5分以上)
冷たすぎると血管が収縮して効果が少なくなります。



熱中症の手当のポイント！

- ① 涼しい場所へ移動・・・日陰、クーラーの効いた部屋に連れて行く
- ② 衣服をゆるめる・・・ベルトなどゆるめる
- ③ 頭、首のうしろ、脇の下、足のつけねを冷たいタオル氷などで冷やす
- ④ 水分・塩分の補給・・・スポーツドリンクなどを飲む



★意識のないときはすぐに救急車を呼ぼう！熱中症は命に関わる大変な病気です！★



<むし歯を早く治療しよう！>

(歯科検診結果)

(人)

	むし歯なし	治療済み	むし歯あり	歯石あり
1年	53	20	18	4
2年	54	20	26	9
3年	63	26	27	16
合計	170	66	71	29

歯科検診の結果、全体の32.6%（100人）の人に、むし歯、歯石がありました。

現在治療済みの人はそのうちの10人です。治療中の人もいると思いますが、まだの人は、できるだけ早く歯医者さんへ行きましょう。早く行けばそれだけ治療も早く終わります。夏休み中に治療が完了すればいいですね。

未治療の人は、昼休み保健室ではみがき指導を行う予定です。呼び出された人はハブラシを持って保健室へ来て下さい。

夏休みは治療のチャンス

<1学期の健康診断が終了しました！>

「定期健康診断の記録」のプリントを配布するので、お家の方に見ていただきましょう。異常が見つかった人は夏休み中に受診しましょう。



「ONの姿勢」でやる気もON!

6月21日に、1年生が姿勢について学習しました。2・3年生も1年生の時に学習したことを思い出して下さい。

こんな姿勢してない? 筋肉はくせがつきやすいので注意!

- いすに座るときは、浅く座り、背もたれに体をあずける。
- ひじをついて前かがみになって、ノートを書いたり、本を読む。
- 食器を持たないで、口を食器に近づけて食べる。
- 同じ姿勢で、長時間ゲームやスマホ、パソコンをしている。



いすでぶらぶら

姿勢が悪くなると・・・

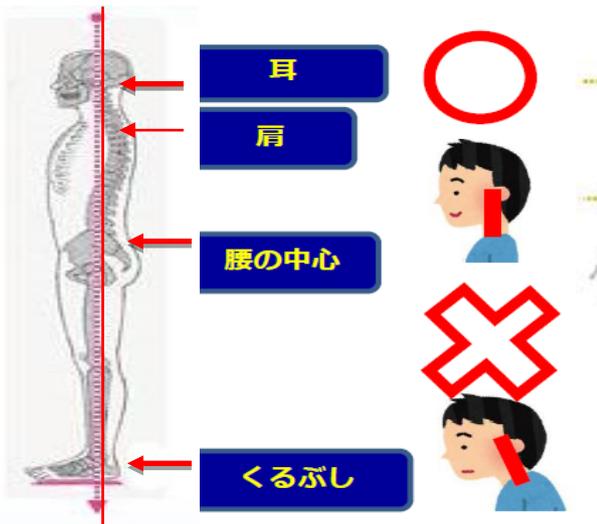
- ①脳への血流量が減る。
- ②内蔵に負担がかかり、疲れやすくなる。
- ③肩こり、首こり、頭痛、腹痛、膝が痛くなる。
- ④同じ姿勢でいられない、すぐ何かにもたれかかる。
- ⑤運動能力が低下する。
- ⑥性格にも影響が・・・落ち着かない、集中できない、疲れる、いらいらする。



正しい姿勢で
集中力アップ

よい姿勢とは・・・

立っている時は、耳、肩、腰の中心、くるぶしが一直線になっていることがよい姿勢です。



座っているときは

上に引き上げられる
感じ

耳と腰は一直線
になるように
深く座り、腰は
直角にする

ひざも直角にまげ、足のうらは、床に
つける



<生徒の感想>

無意識に首に負担をかけているのに、気づいたので、これからは首に負担をかけないようにしたいと思います。

姿勢の話を聞いて、健康や見た目にも影響するということがきちんとわかりました。今日からは少し難しいから明日からどんどん意識して姿勢をよくしていきたいです。授業中も意識できるようにしたいです。

自分もたまに楽な姿勢をとろうと思いきやかかたり、左右どちらかに体重をかけているので気をつけようと思いました。そして周りの人にも教えてあげたいです。

良い姿勢を身につければ、集中力アップ、背が伸びるなどいいことだらけなのでこれから良い姿勢を当たり前のようにできるようにしたいと思います。

自分で気がついた時は意識して、よい姿勢を!