



2019. 7. 17
さいたま市立桜木中学校
保健室






もうすぐ夏休み。1学期もあっという間に終わりですね。梅雨が明けると一気に夏本番!! 今年の梅雨は涼しい日が多かっただけに、気温差で体調不良や熱中症が出ないか心配です。しっかり睡眠をとり、日頃の疲れを回復させて夏休みも元気に勉強や部活を頑張ってくださいね!



熱中症のリスクが高くなるのはこんなとき

熱中症が起りやすい条件を覚えておけば、あらかじめ予防することができます。「意識する」ことが大切です。



<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 暑くなり始めた時期 ・ 急に暑くなった日 ・ 熱帯夜(最低気温25以上の夜)の翌日 <p>体が急な暑さに対処できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p> 	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事をきちんととっていないとき ・ かぜや下痢の後 ・ 睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や、かぜや下痢の後で脱水状態になっている時は、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 気温が高い ・ 湿度が高い ・ 日射しが強い ・ 風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症はおこります。特に体育館や開けきいて行う部活動では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p> 
---	---	---

★ こんなことにも気をつけよう! ★

★ 水分補給はのどが渴く前に!
のどが渴いたと感じた時には、1本の水分の2%がすでに失われています。のどが渴く前に水分補給をするのが大切です。



★ 衣服の色や形も関係します
黒っぽい服は熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱を汗ですばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。



★ 冷夏でも注意!!
冷夏でも熱中症はおこります。体が暑さに慣れにくいので、気温が高くなっても発生します。

作ってみよう! 手作りスポーツドリンク

市販のスポーツドリンクは、糖分やカロリーが心配。そして毎日となるとお金もかかる... そんな時は手作りスポーツドリンクがおすすです。手作りだから自分好みに調節できます。ぜひ作ってみてくださいね:

- <材料>
- ・ 水 1リットル
 - ・ 塩 小さじ 1/2
 - ・ 砂糖または(お好み)大さじ 4
 - ・ 100%果汁 大さじ 2 (レモンなど)



昨年ほど暑いような暑さで、全国でも熱中症での救急搬送が過去最多となりました。今年の夏は平年並みとの予想が出ていますが、油断は禁物。正しい知識と行動で熱中症を予防し、元気に夏休みを過ごしてくださいね!

4~6月にを行った健康診断で受診のおすすめをもらって、まだ受診をしていない人は、夏休み中に必ず受診をしましょう! 夏休み中に受診を完了してスッキリ2学期を迎えましょう!

夏休みは治療のチャンス!!

先月の(ほけんだより)でも、取組のお知らせをしましたが、7/8(月)~7/12(金)の5日間、保健委員会で給食後の歯みがきをしよう!というキャンペーンを行いました。

小学校の頃には歯みがきタイムがあり、毎日行っていた歯の

歯みがきも中学校になると歯みがきタイムが

ないせいか、給食後に歯みがきをする人は

(ほんの一部)の生徒となっていました。今回、生徒のみなさんからきっかけを

もらい、保健委員が自ら動き、短い準備期間の

中で今回の取組を企画し、実行させました。

保健委員会では委員長を中心にたくこんのアイデアが出て、歯みがき

カードが給食のおかわり優先券に

変身するアイデアも、大人の私たち

には思いつかなくていいもので、

生徒のみなさんの発想力の豊かさを

改めて肌で感じた時間でした。おかわり優先券を

使える日も、9月30日までの雨の日限定というのもまたおもしろい

アイデアで、でもこれにはきちんと理由があるのです。

むし歯ゼロチャレンジ!!

毎日歯みがきして、おかわり優先券をGetしよう!!

給食後に歯みがきしたら、保健委員にサインをもらおう。

5日間できたらこのカードがおかわり優先券になります。

9月30日までの雨の日限定です。

スタンプ表

7/8	7/9	7/10
7/11	7/12	

むし歯ゼロチャレンジ!!

毎日給食後に歯みがきをして、おかわり優先券をGetしよう!!

①給食終わりに歯を磨く。

②水道場にいる保健委員にサインをもらおう。

③5日間できたらこのカードがおかわり優先券になります。

④9月30日までの雨の日限定で自分の好きな日に、おかわり優先券を使用できます。

組名前

7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)
7/11(木)	7/12(金)	
		おかわり優先券 get?

有効期限(9月かあり、雨の日限定)

<2年生の歯みがきカード>



なぜ雨の日なのか? それは、「雨の日には外で遊ばないのど」
落ちていてゆっくり給食が食べられるのではないかと
いう考えからなのです。そこまで考えて意見を出し合っ

ていた保健委員に感心するばかり
でした。おかわり優先券をGet
したみなさん、さておかわり券は
いつ使うのでしょうか...? お気に入りのメニューの日に使えたらいいですね!

むし歯ゼロチャレンジ!!

毎日歯みがきして、おかわり優先券をGetしよう!!

①給食終わりに歯を磨く。

②水道場にいる保健委員にサインをもらおう。

③5日間歯を磨いたら、おかわり優先券をGet!! (このカードはおかわり優先券になります)

④9月30日までの雨の日限定で、自分の好きな日に、おかわり優先券を使用できます。

組

7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)
7/11(木)	7/12(金)	

<3年生の歯みがきカード>

そのおかわり優先券になる歯みがきカード。実は学年ごとにデザインが違っていたんです! これも保健委員が学年ごとに作りたて!と担当を

決め、各学年の担当が集まり、カードの内容を相談し、お昼の放送の担当者も、放課後集まって原稿を考え、何度も練習を重ねて本番をむかえていました。

カードはそれぞれの学年のカラーが出ていて、昼の放送もとても上手でした! このむし歯ゼロチャレンジの

取組は、きっとこれからの保健委員会の糧となっていくと思います。この取組の目的はおかわり優先券をGetすることではなく、

1人でも多くの方が給食後に歯みがきをしてくれること。今回をきっかけに、1人でも歯ブラシセットを持ってくる人が増えたのなら、それは取組の成功と言えるのではないのでしょうか? 給食後の歯みがきが今後定着するよう願っています。保健委員のみなさん お疲れ様でした!

