



7月になりました。蒸し暑かったり、肌寒かったりと、変わりやすい天候が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？梅雨が明けると熱中症の危険度が高まります。体調管理をしっかりして、残り少ない1学期を元気に過ごしましょう。

## 熱中症の予防

正しいのはどっち？

### 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。  
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渴さを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。  
答えは②。



30分に1回は休憩を

### たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。  
答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

### 予防する

### どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

### 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。  
答えは②。



炎天下では帽子を

～保護者の方へ～

# 「健康のしおり」を配付します

4月から行ってきた健康診断は、全員の受診が終わりました。問診票等の記入など御協力ありがとうございました。「健康のしおり」に、健康診断の結果が記入してあります。結果を御確認いただきましたら、表紙に押印し、学校へ返却をお願いいたします。

なお、1年生につきましては、まだ心臓検診の結果が出ていないため、「心臓の疾病及び異常」欄は空欄になっています。結果が届き次第、受検者全員にお知らせいたします。御承知おき願います。

## 夏休みは治療のチャンス



健康診断の結果から、病院で受診や治療が必要な人には、「受診のおすすめ」を渡しています。まだ、歯科や視力を受診していない人は早めの受診をお願いします。未受診者には、夏休み前に再度受診のおすすめを渡します。

夏休みを利用して早めの受診をお願いいたします。

※受診が終わりましたら、受診報告書を学校に提出してください。

2学期 身体計測のお知らせ

8月27日(火) 全学年

☆半袖・ハーフパンツで測定します。

☆測定後は「健康のしおり」をお渡しします。



## ◆◆ 学校保健委員会 振り返りアンケートより ◆◆

○7月4日(木)に実施した学校保健委員会「歯と口の健康を守ろう～元気な歯肉でいるために～」の振り返りアンケートから一部を掲載します。

【 生徒 】

- ・今まで適当に歯みがきをしていたこともあったので、今後は歯垢の付きやすいところに気を付けてみがきたいと思った。
- ・歯肉炎になると、どんな状態になるのか理解することができた。今まではむし歯ばかり気にしていたけど、歯肉炎にも気を付けようと思った。
- ・これからは、鏡で歯ぐきをチェックする回数を増やして、健康に保ちたい。
- ・むし歯よりも歯ぐきの病気で歯を失う可能性が高くてびっくりした。
- ・自分の間食の食べ方や時間も見直せたので、今後お菓子を食べる際には「ダラダラ食べない」「時間や量を決めて食べる」ことを意識したい。

【 保護者 】

- ・歯は一生大事なので、きちんとみがいていきたいですね。
- ・中学生に歯肉炎が多いという結果に驚きました。
- ・今日から習慣になるよう歯みがきを頑張って、子どもにもすすめていきたい。
- ・小澤先生の話もすごく勉強になりました。



～ 参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。 ～