



2021.7.1
氷川中保健室
文責; 對田

蒸し暑い毎日が続きますね。気温や湿度が高く風もない日は、室内でも熱中症になる危険があります。扇風機の風に当たったり、こまめに水分を摂ったりして、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防五か条

- 1 暑い時、無理な運動は事故のもと
運動強度を調節し、こまめに休憩しましょう。
- 2 急な暑さに注意
雨が続いた後、晴天で高温になった日は要注意!
- 3 失われた水分と塩分を取り戻そう
大量に汗をかいた時は、塩分も摂りましょう。
- 4 薄着スタイルでさわやかに
吸湿性や通気性の良い素材の服で運動しましょう。
- 5 体調不良は事故のもと
疲労・睡眠不足・発熱・カゼ・下痢など体調の悪い時は運動をしないこと。



歯と口の健康標語コンクール

保健委員会で、歯と口の健康標語を募集しました。その中から優秀だと選ばれた作品を紹介します。



- 最優秀賞 「歯みがきは むし歯退治の スーパーマン」 2年 門岡 碧久さん
- 優秀賞 「一本に 時間をかけて 歯みがきを」 1年 村上 莉子さん
- 優秀賞 「すてきな 笑顔が二倍 きれいな歯」 2年 上村 心優さん
- 優秀賞 「歯みがきを さぼるとお口が 緊急事態」 3年 村上 遥さん

選ばれなかった作品の中にも、いい作品がたくさんありました。皆さん、応募ありがとうございました!

歯は全身の臓器とつながっており、健康の要です。毎日のていねいな歯みがきで大事な歯を守りましょう。



ペットボトルに隠されたワナ

口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



- × 開けたら早めに飲み切ろう
- × 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでる人。なんだか体がだるかったりしませんか? 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理できず

に、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出たりすること。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに、普段の水分補給は甘くない水やお茶にしましょう。



7月・8月の来校予定日

☆忽那スクールカウンセラー

- 7月 6日(火) 10:30~14:00
- 7月 20日(火) 10:30~13:30
- 8月 30日(月) 10:00~13:00

☆田中学校教育相談員

- 7月 1日(木)、8日(木)、15日(木)
- 8月 26日(木)
- いずれも 10:00~16:00

☆☆お気軽にご相談ください☆☆



6月30日現在のむし歯治療率 29.2%

☆むし歯があった24人中、7人の治療が終わっています。
☆毎月治療率をお知らせします。



☆むし歯がある人は、必ず治療へ行ってください!!!

健康診断の結果について

☆すべての健康診断が終わりました。提出物等、ご協力ありがとうございました。
☆治療が必要な人へは、お知らせを渡しています。早めにご受診ください。
☆夏休み前に、全員へ健康診断結果一覧表をお渡しします。

