



岸和田市立久米田中学校 保健室
いよいよ夏休みです！夏休みは、部活に勉強に遊びにと、やりたいことに挑戦しやすい期間です。しかし、体調をくずしては、その計画は実現しません。学校がある時と同じように、早寝早起きをする、3食きちんと食べるなど、正しい生活習慣で過ごすようにしましょう！



夏のレジャーの注意点 海編

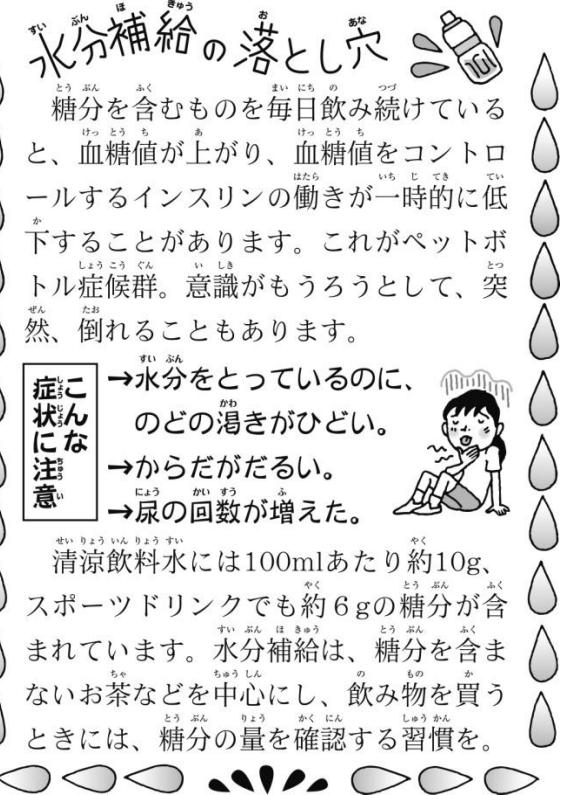
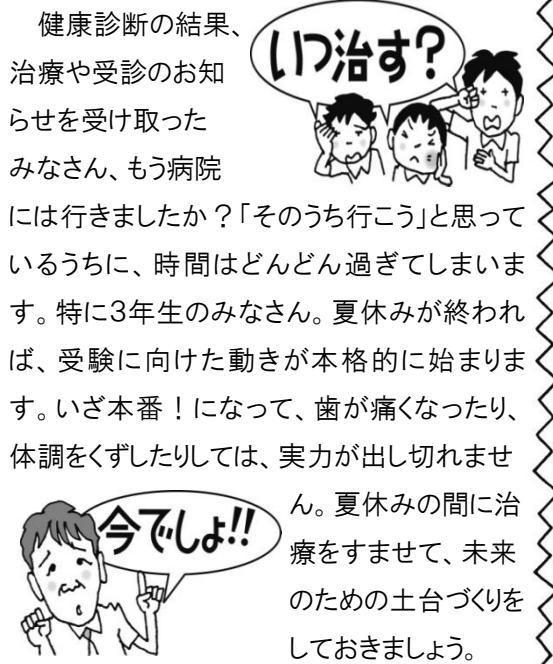
- 泳ぐ前には準備体操をする
(体調の悪いときは泳がない)
- 波が高いなど、天気の悪いときは泳がない
- 遊泳禁止場所では泳がない
- 日焼け対策をしっかりと

夏のレジャーの注意点 山編

- 登山計画はしっかり立て、自分の経験にあった山を選ぶ
- 急な天気の変化に気をつける
- 単独行動は絶対にしない
- 履き慣れた靴を履く
暑さ・寒さ対策をしっかりと

・夏休み中に治療を！・

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまします。特に3年生のみなさん。夏休みが終われば、受験に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番！になって、歯が痛くなったり、体調をくずしたりしては、実力が出し切れません。夏休みの間に治療をすませて、未来のための土台づくりをしておきましょう。



「むし歯予防」ポスター・習字作品募集

岸和田市よい歯を育てる会から、むし歯予防のポスターと習字の募集が来ています。入賞者は、来年度の「むし歯予防市民大会」において表彰式を行い、作品は式典会場のほか、社会法人岸和田市歯科医師会のホームページなどで掲示し、むし歯予防についての意識向上などに役立てられます。対象は、中学校1年生と2年生です。

<ポスターの部>

ポスターの部は美術の課題として募集されています。

<習字の部>

・むし歯予防並びに口腔衛生等歯の保健・食育に関する題材とします。

(例) 歯の健康、むし歯予防、うがい、うがいをしよう、よい歯、口腔衛生、

歯みがき、歯の手入れ (例題以外でもよいが、歯に関する作品であること。)



応募してみようという人は、

9月2日（月）に保健室まで持ってきてください。

ポスターの部・習字の部どちらも、

たくさんの応募を待っています！

熱中症は予防が大切！

熱中症にならないために…

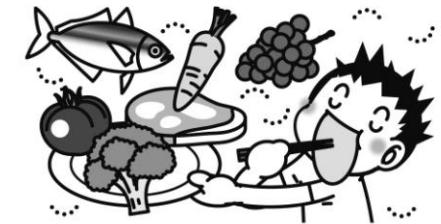
- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



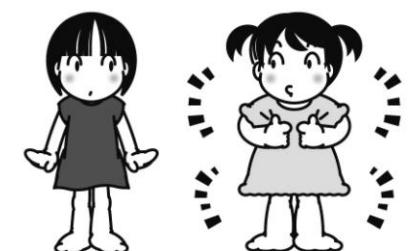
- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう



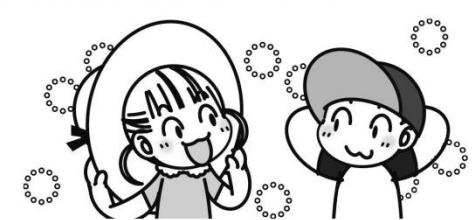
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



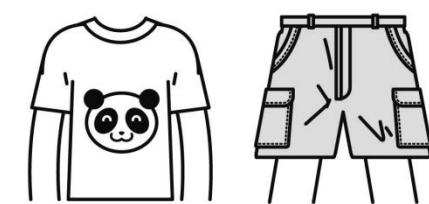
- 少し肥満気味の人は、とくに体調の変化に気をつけましょう



- 外出時は、帽子をかぶりましょう
- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう
- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服は避けましょう



- 家中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう



熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



こんな症状が起ります！！

- (軽)：ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- (中)：ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはいらない
- (重)：手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない

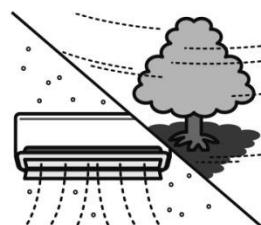


熱中症かも!? と思ったら

自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かけ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塙水がベスト

