



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！

大切な情報です。必ず伝えて出かけましょう



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います。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。



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。

水分補給の落とし穴

糖分を含むものを毎日飲み続けていると、血糖値が上がり、血糖値をコントロールするインスリンの働きが一時的に低下することがあります。これがペットボトル症候群。意識がもうろうとして、突然、倒れることもあります。

→水分をとっているのに、のどの渇きがひどい。
→からだがだるい。
→尿の回数が増えた。

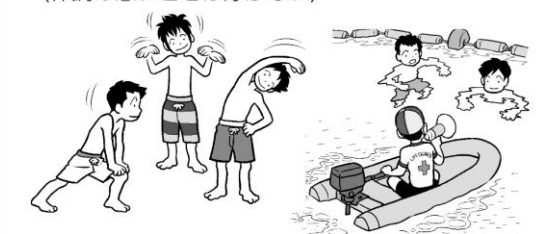


清涼飲料水には100mlあたり約10g、スポーツドリンクでも約6gの糖分が含まれています。水分補給は、糖分を含まないお茶などを中心にし、飲み物を買うときには、糖分の量を確認する習慣を。

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
しっかり立てて、
自分の経験にあった
山を選ぶ



●履き慣れた靴を履く
暑さ・寒さ対策を
しっかりと



●急な天気の変化に
気をつける



●単独行動は
絶対にしない

「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うときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



《熱中症のとき》



こんな症状が起こります!!

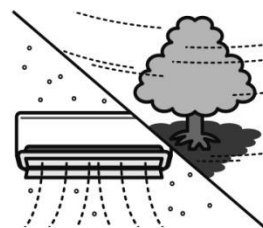
- 軽: ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- 中: ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはいらない
- 重: 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

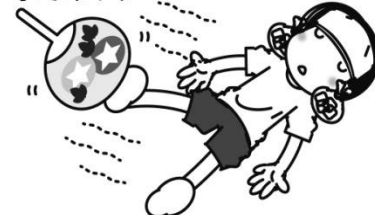
1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・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%の食塩水がベスト



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



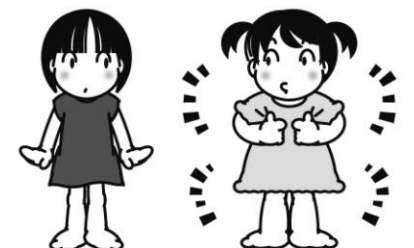
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



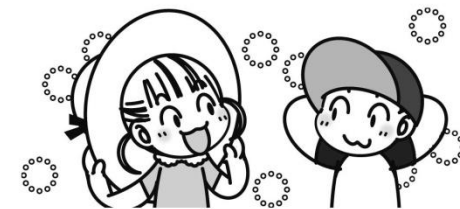
- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう



- 少し肥満気味の方は、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

- 家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう

