

# ほけんだより



令和4年6月21日  
穂北中学校  
保健室 NO.3

## 梅雨の時期だからこそ・・・熱中症にご注意！

6月に入り、日差しが強く暑い日が続くようになりました。梅雨を迎え、蒸し暑い夏の本番はもうすぐそこまで迫っています。天気の違いやしやすいこの時期は体調が崩れやすいので注意が必要です。体調を整えて、今月も元気に過ごしましょう。

### 熱中症 にならないようにするために・・・

#### 水分補給

のどが渇いていなくても、休み時間ごとに飲むようにしましょう。また、運動中は特にこまめに水分補給をしましょう！



#### こまめな休憩

外で活動するときには、20分～30分に1回は日かげで休憩するようにしましょう。



#### 外では帽子をかぶる

しっかり帽子をしっかりとかぶって、太陽の光が直接頭に当たらないようにしましょう。

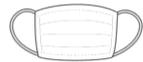


#### 規則正しい生活

朝ご飯を食べていなかったり、寝不足は、熱中症の原因になります！規則正しい生活が予防の基本です！



### 子どものマスク着用について



感染予防のためのマスク着用の緩和について、ニュース等でご存じの方も多いことと思います。5月30日に、西都市教育委員会より子どものマスク着用に関する新たな方針が出されました。本校でも、引き続き、手洗いや消毒、換気等の基本的な感染症対策を実施しながら、方針に沿った対策を行っていきたいと思います。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします！

#### マスク着用の必要がない場面

##### 屋内（教室など）

- ・距離が確保でき、会話をほとんど行わない場合 例) 個人で行う読書等

##### 屋外（運動場など）

- ・距離が確保できる場合 例) 離れて行う運動等
- ・距離が確保できなくても会話をほとんど行わない場合 例) 外での自然観察等

##### 学校生活

- ・運動場、プール、体育館等を含めた体育の授業の時 (熱中症予防を優先!!)
- ・登下校の時



## マスクでむし歯や歯周病が増えている！？

マスクをしていると、少し息がしづらくなります。そうすると、たくさん空気を吸えるように鼻ではなくて、口で呼吸をするようになります。口にたくさんの空気が入ると、口の中が乾燥して、菌が元気になって増えていくのです・・・



### どうしたらいいの？



- ・歯みがきをていねいにする。
- ・鼻呼吸を心がける
- ・お茶や水をこまめに飲む
- ・食事はよく噛んで食べる



## 歯科検診がありました！



むし歯がない人  
48人！



むし歯がある人  
19人！



むし歯になりかけの歯がある人  
39人！



歯周疾患のある人  
45人！

先日、歯科検診の結果を配付したところ、さっそく数名の生徒から「歯科受診報告書」を提出してもらっています！ むし歯がある人、むし歯になりかけの歯がある人は、早めに歯医者さんで見てもらい、治療を済ませましょう。



## 水泳の授業が始まっています！

先週から水泳の授業が始まっています。水泳がある日はご家庭での健康観察とプールカードへの記入を忘れずをお願いします。楽しみにしている生徒も多い授業ですが、無理をすると後から具合が悪くなったり、思わぬ事故にもつながりかねません。体調が良くない時は無理をしないようにしましょう。

