



# ほけんだより 6月

令和3年 6月24日  
西都市立穂北中学校

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。



## 梅雨の時期だからこそ・・・熱中症にご注意！



梅雨の時期は天気が変わりやすく、突然晴れて気温や湿度が上がリ、ムシムシとする日もあります。この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、上手に汗をかくことができません。そのため、体温の調節も難しくなります。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着(ジャージ)を着るなどして、自分で体調管理をしましょう。

## 熱中症 にならないようにするために・・・

### 水分補給

のどがかわく前に、少しずつ、こまめに水分をとりましょう。



### こまめな休憩

20分～30分に1回は日かげで休みましょう。



### 外では帽子をかぶる

太陽の光から頭を守ろう。



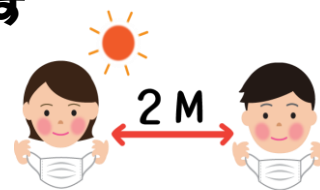
### 規則正しい生活

寝不足や空腹は熱中症の原因になります。



## 運動するときは「友達との距離をとって」マスクをはずす

マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなります。暑いな、息苦しいな、と感じたらマスクを外すようにしましょう。その時は、友達との距離がきちんととれているかをチェックしましょう。



## With コロナ・口腔ケアで感染予防

歯みがきは、むし歯予防だけでなく、感染症対策にも効果があると言われています。新型コロナウイルスに関しても、歯みがきによって、歯についたウイルスを除去できるため、感染症予防になるという研究結果もあります。毎日きちんと歯をみがき、むし歯や感染症にかかりにくい習慣を身につけましょう。



## 歯科検診がありました！



むし歯がない人  
38人！



むし歯がある人  
23人！



むし歯になりかけの歯がある人  
25人！



歯周疾患のある人  
38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！



今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。

