

ほけんだより 7月

学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和6年7月18日 発行

いよいよ夏休み！自由な時間が増え、勉強や趣味、好きなスポーツ、などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。せっかくの夏休み、大切に過ごしてください。8月27日（火）元気な姿の皆さんに会えるのを楽しみにしています。



夏を元気に過ごそう！！！！

その1 生活リズムを崩さないこと

夏休み中も学校がある日と同じリズムで過ごしましょう。何時に起きていますか？何時に寝ていますか？朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。そして生活リズムを崩さないことが熱中症対策にも繋がります。夏休みを元気に過ごすためにも、まず生活リズムを整えて行きましょう。

その2 こまめな水分補給を行うこと

熱中症は外だけでなく、室内でも起こります。部活動中はもちろん、勉強しているときや出かけている時にもこまめな水分補給を行いましょう。運動をしているときは塩分補給もするようにしてください。

その3 温度差や体の冷やしすぎに注意すること

冷房病（クーラー病）という言葉聞いたことがありますか？冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感や肩こり、頭痛腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。室内と外との気温差を 5℃以内に調整する、冷房に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるま湯に入って温まるなどの対処をしていきましょう。

「定期健康診断の結果」を配付します



1学期に実施した健康診断の結果と成長の様子を配付しますので、ご確認ください。

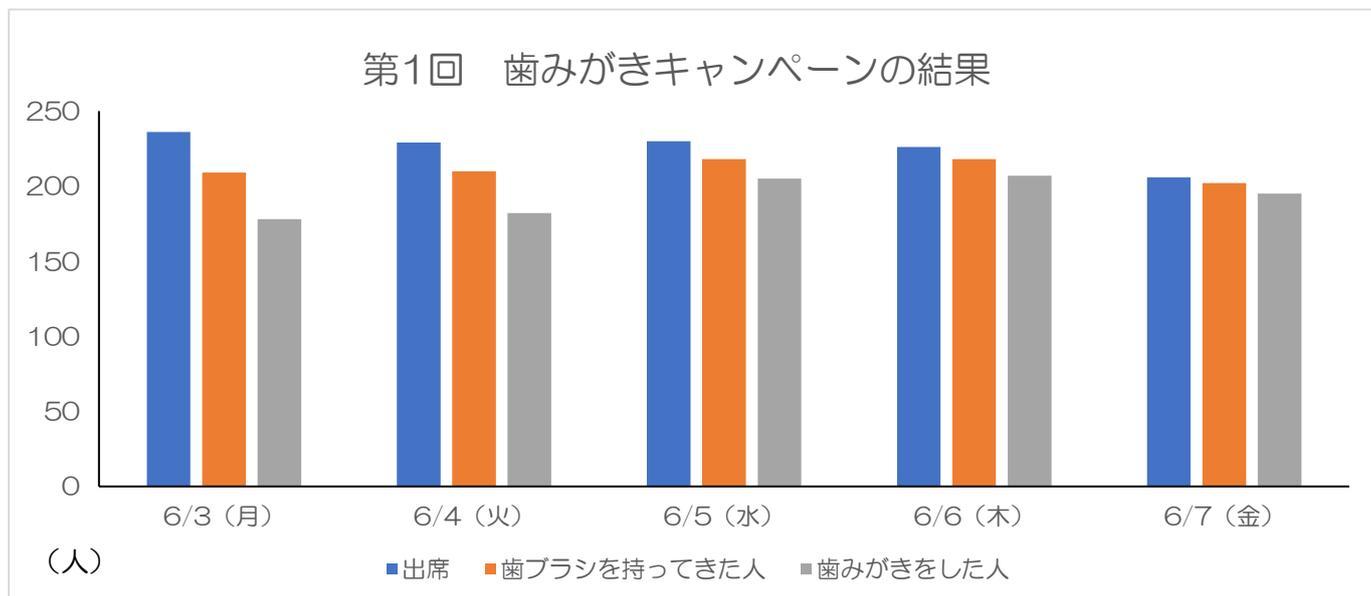
1、2年生は確認後、押印又はサインをし、8月27日（火）に学校に返却してください。

3年生については、学校への返却は必要ありません。ご家庭で保管してください。

去年の結果と見比べて、何か変わったことは？また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはないでしょうか。そうした部分に注目し、いまの状態をしっかり把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

第1回 歯みがきキャンペーンを実施しました

6/3（月）から 6/7（金）までの1週間、歯みがきキャンペーンを生徒会保健委員会が計画し実施しました。第1回歯みがきキャンペーンの目標は「歯ブラシを持ってくる人を200人以上にし、歯みがきする人を188人以上にする」でした。



歯ブラシを持ってくる人は5日間とも目標の200人以上を達成しました。歯みがきをする人はどんどん増えていき、最終日には9割の生徒が歯みがきをしていました。

各クラスの保健委員が給食時に全校生徒へ放送し、朝の会・帰りの会で呼びかけを行いました。その効果もあり、給食後に歯みがきをする人が日々、増える結果となりました。2学期にも歯みがきキャンペーンを行います。第2回歯みがきキャンペーンは初日から歯ブラシを持ってきて歯みがきをする生徒が9割を超えるように、今週から保健委員が各教室で呼びかけをしています。2学期始業式に、歯ブラシセットを忘れずに持たせてください。夏休み中も家庭で毎日、歯みがきをしてむし歯ゼロを継続しましょう。



夏休みは治療のチャンス

1学期に行われた健康診断の結果、異常がみられた人には「治療のおすすめ」を出しています。普段はなかなか病院へ行く時間が取れないかもしれませんが、夏休みは時間に余裕があります。この機会に受診をしましょう。

特に、美里中では「むし歯治療率100%」を目指しています。むし歯は早期治療がとても大切です。担任や部活動顧問から生徒本人にも予約日の確認をします。次の予約日がいつなのか把握しておいてください。

むし歯を治して、快適な生活を送りましょう。

