ほけんだより 6

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月５月３１日 発行

梅雨の季節が始まりました。この時期は、湿度だけでなく気温も高くなることに加えて気圧の変化で体調を崩しやすくなります。５月中旬以降から、頭痛を訴えて保健室に来室する生徒が多くなってきています。また、梅雨の晴れ間はいきなり気温が上がることもありまだ体に暑さが慣れていないため、夏よりも熱中症のリスクが高いと言われています。こまめな水分補給ができるよう水筒を忘れずに持ってきましょう。

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施している全国的な健康週間です。

美里中では、歯と口の健康週間に合わせて

「第１回歯みがきキャンペーン」を行います。

給食後の歯みがき 100%を目指して、保健委員会が中心となり実施しています。歯みがき習慣を確立し、むし歯を作らないことが最終目標です。５月 16 日（木）に抜き打ちで人数を数えたところ、学校全体で歯ブラシを持ってきた人が 251 人中 192 人、そのうち歯みがきをした人が 134 人という結果となりました。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」です。

まずは、歯ブラシを学校に持ってきましょう！！！！！

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が下がる

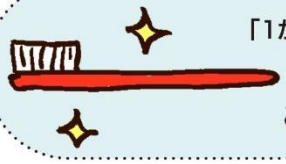
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい

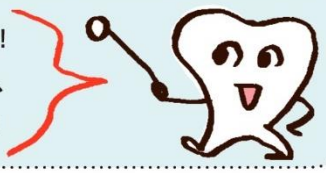
広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう

歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



熱中症対策をしよう！

【美里中での取組】
①WBGT 測定、結果の掲示、校内放送をする
②暑さ指数が５又は気温が 35℃以上になったら運動を中止する
③体調不良を訴え、保健室に来室した生徒については部活動に参加させない
④早退は、保護者の迎えを原則とする。

【自分でできる熱中症対策】
①睡眠時間を確保すること
②朝食を食べること
③水筒だけでなく、補充用のペットボトルを持ってきてこまめに水分補給をとること
④マスクを外して、運動すること
⑤体操服で登下校すること

熱中症かも？　と思ったら・・・

①涼しいところへ移動する
　風通しがいい日陰やクーラーが効いた部屋に移動しよう。
②体を冷やす
　衣服をゆるめ、風通しをよくする。皮膚に水をかけたり、濡れタオルを当てたりしながらうちわや扇風機であおごう。首、脇の下、足の付け根を氷で冷やそう。
③水分・塩分補給をする
　スポーツドリンクや OS1 を飲もう。

→それでも改善しない場合は、迷わず救急車を呼ぶ。医療機関を受診する。

保健室の利用の仕方について

保健室の使い方について、改めて確認です。
①体調不良やけがで保健室に来るときは「保健室利用カード」を持ってきてください。
②保健室に入る時は「学年、名前、来室理由」を言いましょう。
③保健室の入り口が閉まっている時
　→休んでいる人がいます。廊下は静かに歩いてください。
　　用がある人は、ノックして入りましょう。
④保健室の入り口が開いている時
　→誰でも入室可能です。お話したり身長測ったり、、、気軽に来てください。
　　休み時間や放課後、みなさんのことを待っています！