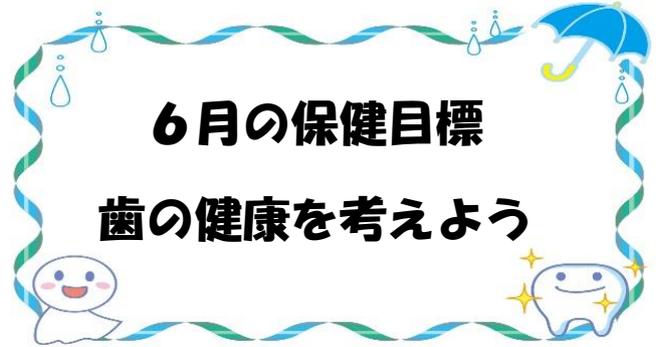


保健だより

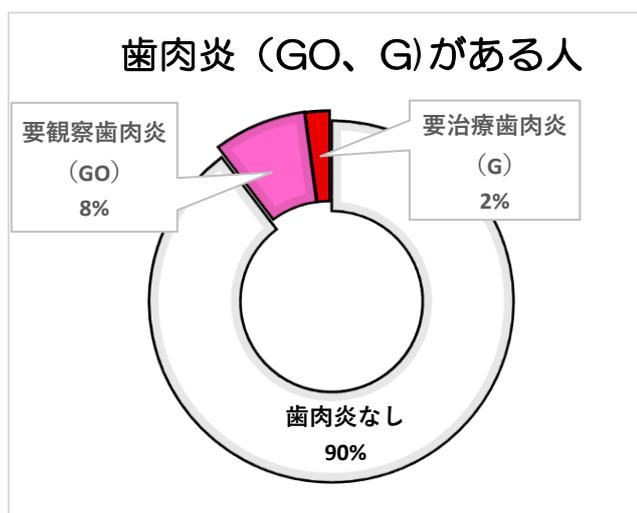
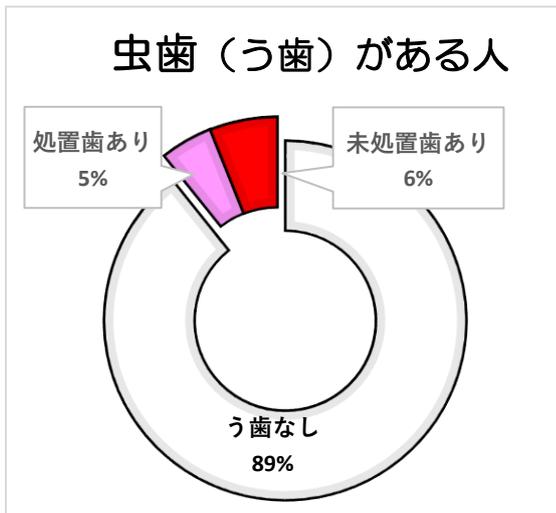


安城市立桜井中学校 保健室 R6.6.4 No.3

蒸し暑かったり肌寒かったりと、体調管理が難しい季節です。日によっては熱中症への警戒も必要となります。天気予報などを参考にしながら、服装の調節、帽子の着用、お茶やスポーツドリンクの持参などをしていきましょう。



今年度の歯科検診結果 4月25日実施



虫歯（う歯）がない人の割合と歯肉炎がない人の割合が共に9割ほどで、全体的に歯や歯肉が健康な状態の人が多いという結果でした。

「歯科検診受診のおすすめ」の用紙が出された人は、なるべく早めに歯科医さんで診てもらいましょう。また、異常がなくても、定期的に歯科医さんで歯の状態を診てもらおうようにするようにしましょう。

学校歯科医の横山先生からは、「歯石が前歯の裏についている人が多い。また、歯並びがよくなくて、ブラッシングがうまくできていない子がいる。」というご指導をいただきました。

歯みがきは、歯一本一本を丁寧に磨くようにしましょう。



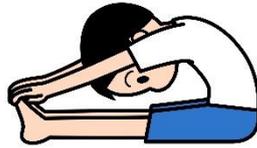
もうすぐ暑い夏
がやってくる

しょねつじゅんか 暑熱順化で暑さに強い体を作ろう

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、「体を暑さに慣れさせる」ことです。本格的な夏を前に、「暑熱順化」を進めることで熱中症のリスクを減らすことができます。「暑熱順化」の目的は汗をかきやすい体をつくること。熱中症は体内にこもる熱が原因となります。発汗により熱の放出を促すことができる体づくりをしましょう。個人差がありますが、「暑熱順化」には2週間ほどかかると言われています。本格的な夏の暑さが始まる前に、暑さに慣れるための運動や軽めのストレッチ、入浴をして徐々に暑さに体をならしていきましょう。



ウォーキング



ストレッチ運動



ゆっくりお風呂に入る



こまめな水分補給も忘れずに！

水泳を安全に行うために

定期テスト後(6月26日)から、1、2年生とIJK組の体育の授業で水泳が始まります。授業で水泳がない3年生のみなさんも、海やプールに出かける機会があるかもしれません。思いがけず水の事故にあってしまったり、けがをしたりしてしまわないために、安全に十分気をつけましょう。

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



つめを短く切る



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない



手足のつめが長いと危ないよ