

ほけんだより 6月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和5年6月23日

保健室

6月 保健目標

○歯を大切にしよう

梅雨の時期の晴れ間は、気温も湿度も高めで、ジメジメと蒸し暑いですね。その一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったよりも気温が上がらない、気温が下がることもあります。また、期末テストが終わると、体育の時間にプールに入ります。プールの後に体が冷えることもあります。半袖の体操服と長袖の薄いシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。



<服装> 長袖のジャージは厚くて熱がこもります。廊下や特別教室などのエアコンが効かない場所ではジャージを脱ぎ、汗をかかないように過ごしてください。

<水分> 雨や曇りの日でもこまめに水分をとってください。



痛くなくても歯医者さんへGO！ 定期検診のススメ

定期健康診断の歯科検診が終わりました。検診の結果をみると、「むし歯」よりも「歯肉1」「歯肉2」と言われ、歯肉に炎症が起きている生徒や「歯石あり」と言われた生徒が多かったです。歯みがきはしているようですが、十分にみがけていない、みがき残しがありますね。

歯を失うとかむ機能が損なわれ、十分な栄養が摂取できなくなります。その結果、食事のバランスが崩れたり消化不良を起こしたりして、いろいろな病気の間接的な原因になります。生涯にわたって自分の歯でしっかり食べて生きていくためにも、半年に1回程度、歯科医院で検診を受け、歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢や歯石がないか、プロから歯と口の健康についてケアの仕方を教わりましょう。

水泳指導が始まります



来週から体育の授業ではプールが始まります。水泳は、地上で行う運動に比べて、足への負担が軽くなります。また、心拍数が上がり代謝が良くなるので、軽く泳ぐ程度なら疲労回復につながりますが、重力を感じないため泳ぎすぎてしまうことがあります。そして、プールから上がると、体が重たく感じて独特なけだるさを感じてしまうもあります。そのため、事故なく、楽しく、安全に行えるように、「朝、起きたとき」と「プールに入る前」に、健康状態を確認してください。

また、プールに入水中でも熱中症が起こります。特に、プールでは汗としずくの違いがわからないことと、体が冷やされた気になってしまうことから熱中症を意識しづらくなります。水泳授業の前後・水泳授業の休憩中に水分をとってください。

<楽しい水泳学習にするために…>



◆睡眠時間を
しっかりとる



◆朝ご飯を
食べる



◆手・足の
つめを切る



◆耳そうじを
する



◆水分をとる