

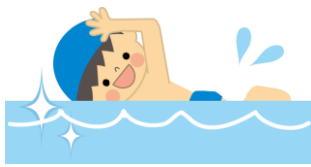
ほけんだより



梅雨つゆが明けると夏本番あ なつほんばんです。急にきゅう気温きおんが上がった日は、体調たいちようが悪わるくなりやすく、熱中症ねつちゆうしょうにもなりやすくなります。また、暑いあつからといってエアコンの温度おんどを下げすぎたり、冷たい飲み物の飲みものを飲み過ぎたりすると、夏バテなつしやすくなります。エアコンは設定温度せっていおんど28℃を目安めやすにし、水分すいぶんはこまめにとるなど、暑さあつと上手じょうずに付き合つきあって、夏なつを元氣げんきに過すごしましょう。

7月の保健目標

夏を元氣に過ごそう！

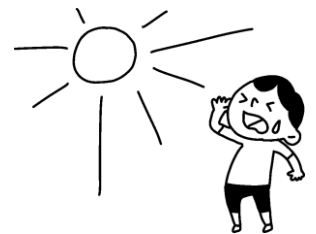


熱中症対策講演会『知って防ごう熱中症』を実施します。

日時：7月18日（木）

対象：中学部・高等部の生徒

講師：大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部 米田 浩三 氏



中高生は夏休みの部活があり、熱中症の危険性があります。また、今年度は本校が関東聾学校野球大会のスタッフとしても活動します。熱中症についての知識を身につけて、熱中症を予防し、またもしも熱中症の症状が出た時には、正しい対応ができるようにしましょう。

注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりととり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

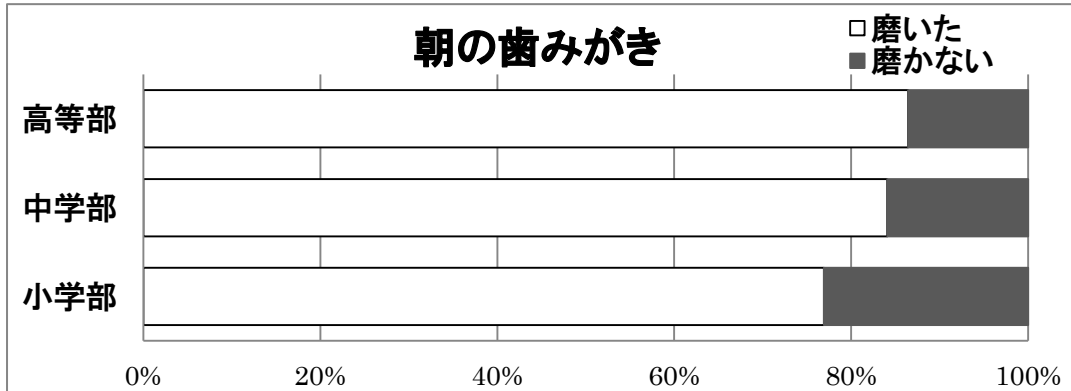
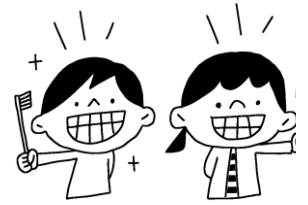
注意すべき人

- ・体が暑さになれていない
- ・太り過ぎ
- ・すいみん不足
- ・体調が悪い
- ・げりや発熱をしている

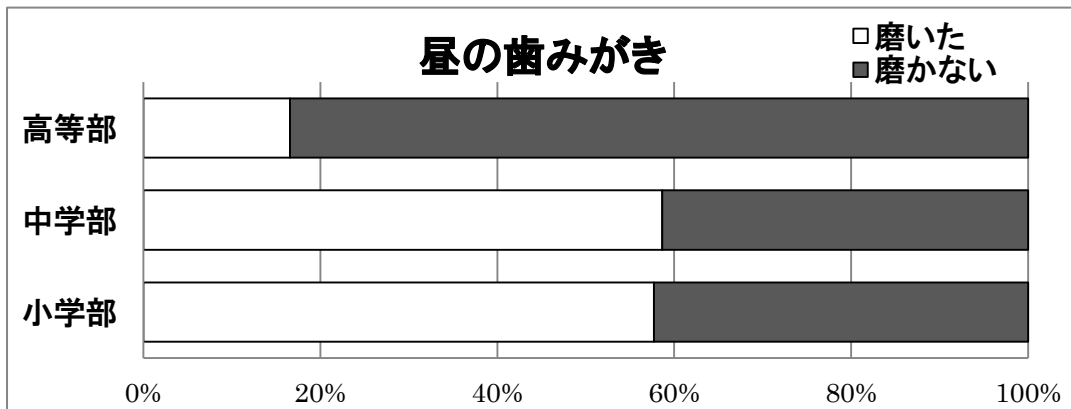


児童生徒保健委員による歯みがき調査

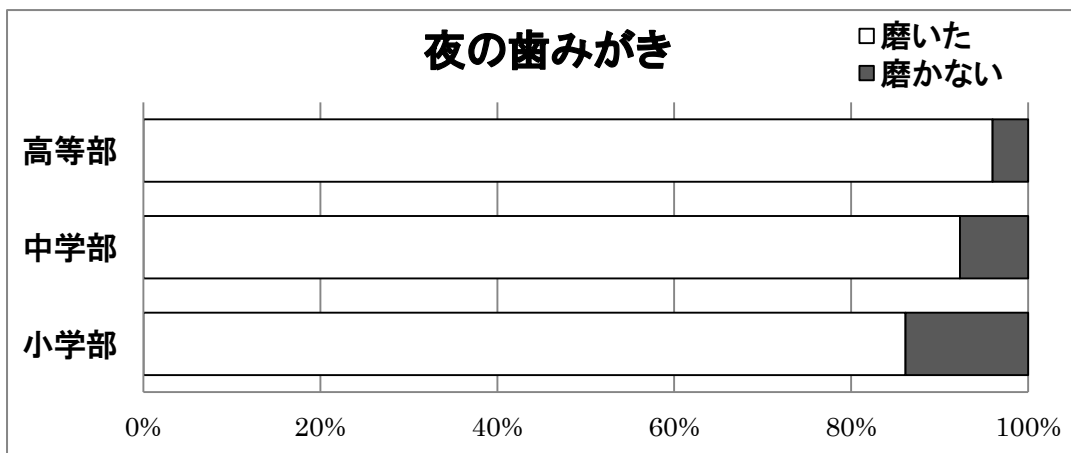
小学部4～6年、中学部、高等部の保健委員が、6月17日～6月21日の一週間、歯みがき調査をしてくれました。朝、昼、夜の歯みがきをしているか毎日、各クラスの保健委員が聞き取り調査をした集計結果が、以下のとおりです。



朝の歯みがきをしない人がいます。朝起きるのが遅いと、歯みがきをする時間がなくなってしまふのかもしれない。



昼の歯みがきは小学部・中学部は、半分以上の人が磨いていますが、高等部では歯みがきをしている人が少なくなっています。授業の準備等があり、優先順位が下がってしまうようです。



夜の歯みがきはほとんどの人がしていましたが、磨き忘れてしまう日もあったようです。

今後、一生使う大事な歯をむし歯や歯周病から守るためには、歯みがきの習慣を身につけることが大切です。『食後、歯みがきをしないと気持ちが悪くから、歯みがきがしたい』と感じる人は、歯みがきの習慣が身についています。歯みがきの習慣を身につけて歯の健康を守りましょう。

夏休みを利用して受診しましょう

歯科健診等で所見のあった人は、夏休みの間に受診を済ませましょう。

