

ほけんだより 7月

岩国市立美和中学校
保健室

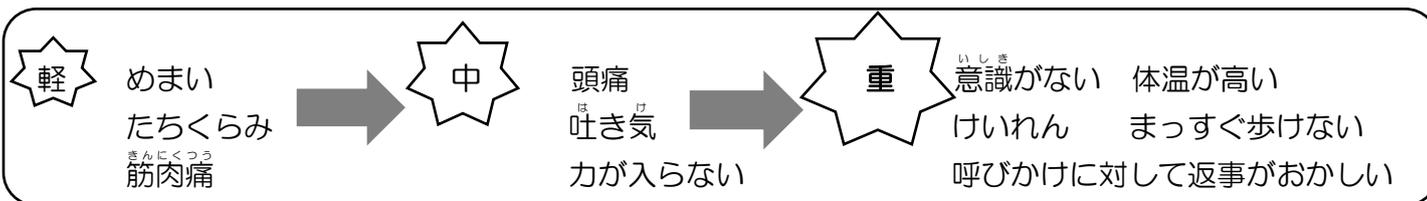
1学期も残り1ヶ月となりました。夏休みまであと少しです。体調に気をつけて毎日元気に頑張ってくださいましょう！

だんだん暑くなり、本格的に熱中症予防をしていかなければならない季節がやってきました。水分や塩分が足りないときや、体調が良くないとき、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、水分補給も忘れず過ごしましょう。



熱中症とは

暑い中、長時間運動をしたり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体内の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどが渇いて頭痛が起こったり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。



こんな症状があったら…



- ◎涼しい部屋や風通しの良い木かげなどに移動して休む
- ◎水やスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する。(コーヒーや緑茶、紅茶などのカフェインが含まれた飲み物は水分を体外に出してしまう働きがあるので避けましょう)
- ◎体を冷やす。体に水をかけたり、ぬれたタオルを当てたりした後、体をあおぐ。氷などで首筋・わきの下・太もものつけ根を冷やす。

・意識がない、反応がおかしいときは「119番」を呼びましょう。
・症状が改善しないときはすぐに病院に行きましょう。



基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



R.5 よい歯のコンクール



6月17日(土)に玖珂医師会による良い歯のコンクールが開催されました。本校では5月の歯科検診で3年生2名が選ばれ、美和中学校代表としてこのコンクールに参加しました。表彰式前の動画鑑賞では、歯みがきや虫歯予防の大切さについて学ぶことができました。みなさんも、これからも自分の歯を大切に健康的な生活を心がけましょう。



雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう!



※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

