



ほけんだより

大谷中学校
2023.6.1

運動会も終わり、梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなってきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調を整えて、今月も元気に過ごしましょう。

⚠ 熱中症に注意しよう ⚠

熱中症とは・・・暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが上手く働かなくなったりして、体内に熱がこもり、様々な症状を起こすものです。

熱中症になると？

熱中症になると、次のような症状が起こります。

< 軽度 >

- めまい・立ちくらみ
- 足がつる（こむら返り）
- 汗が止まらない

< 中度 >

- 頭がガンガンする
- 吐き気がする
- 体がだるい

< 重度 >

- 意識が無い
- 体がけいれんする
- まっすぐ歩けない

※このような症状が出たら、すぐに周りの大人の人に知らせ、涼しいところへ移動しましょう。



熱中症の予防法は？

- 規則正しい生活を送りましょう。
- 喉が渴く前に、こまめに水分補給をしましょう。
→おすすめの飲み物は、運動時にはスポーツドリンク、
普段の水分補給は麦茶です
- 普段から暑さに慣らしておきましょう。
- 服装を工夫しましょう。



梅雨の季節の健康と安全

梅雨シーズンに注意してほしいことを3つ紹介します。健康で安全に過ごしましょう。

1. 交通事故に注意！

雨の日は、雨や傘で視界が悪くなります。車や対向から来る自転車に気をつけましょう。



2. スリップに注意！

雨で床が濡れていると、廊下で滑ってしまふことがあります。転んでケガをしないように、廊下を走るのはやめましょう。



3. 感染症に注意！

新型コロナウイルス感染症はもちろん、この時期の食中毒にも気をつけましょう。こまめに手を洗い、自分のハンカチを持ち歩いてよく手を拭きましょう。

また、爪も短く切りましょう！（清潔検査は毎週水曜日）



4. 晴れの日を上手に活用しよう！

晴れている日は思い切り体を動かして、ストレス発散しましょう。

6月20日から6月23日は…

歯と口の健康週間です



永久歯（大人の歯）を失うと、新しい歯はもう生えてきません。この機会に自分の歯について考えてみましょう。

虫歯予防4つのポイント



- 食べた後磨く習慣をつけよう
 - 栄養バランスの良い食事をとろう
- 規則正しい生活を送ろう
 - 虫歯がなくても定期的に歯科健診にいこう。

