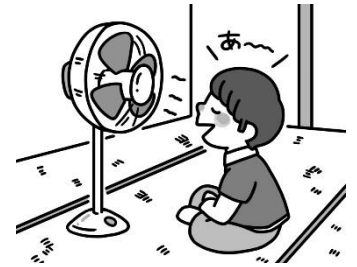


令和4年7月1日（金） NO.4 宝泉中学校 保健室

宝泉中のみなさんへ

今年は異例の早さで6月に梅雨が明けて、夏本番のような暑い日が続いています。梅雨が明けて急に暑くなった時期は、まだ体が暑さに慣れていないので、とても熱中症になりやすいです。とくに今週は、運動をした後に体調が悪くなって保健室に来る人がたくさんいました。熱中症にならずに元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ご飯やこまめな水分補給に気をつけましょう。



* 7月の保健行事と諸注意 *



実施日	項目	会場・時間	対象	注意事項
5日（火）	心臓検診・貧血検査 予備日	尾島庁舎 9:30～10:30	未検診者	心臓検診を受ける人は、黄色の冊子を忘れずに！！
6日（水）				
13日（水）	学校保健委員会	15:30～16:20 PTA 会議室	今年度のテーマは、「スクリーンタイムについて」です。	
20日（水）	終業式			

各クラスの歯科治療状況です（6月29日現在）

クラス	要受診	受診済み	受診率	クラス	要受診	受診済み	受診率
1年1組	19人	7人	36.8%	2年4組	15人	4人	26.7%
1年2組	18人	5人	27.8%	3年1組	18人	2人	11.1%
1年3組	24人	7人	29.2%	3年2組	13人	2人	15.4%
1年4組	17人	8人	47.1%	3年3組	8人	1人	12.5%
2年1組	20人	10人	50.0%	3年4組	10人	3人	30.0%
2年2組	21人	7人	33.3%	3年5組	10人	1人	10.0%
2年3組	14人	1人	7.1%	67組	6人	1人	16.7%
全校	213人	59人	27.7%				

歯科に限らず、受診のすすめをもらった人は夏休みの期間を使ってぜひ病院受診をお願いします。受診がもう済んでいて、受診報告書を持っている人は、必ず担任の先生に提出してください。夏休み前の段階で、受診報告書が提出されていない人には、もう一度受診のすすめを配付します。

あつい夏を元気に過ごすために

3年生は、夏が終われば部活動も引退です。この夏が2年半の集大成となりますね。運動部も文化部も、勝負の日に自分の100%の力を出し切るためには、日頃から体調を整えておくことが大切です。暑い毎日を元気に過ごすためのポイントを確認しましょう！！



① 睡眠を十分にとろう

寝不足だと集中力が続かずケガにつながったり、熱中症も起こしやすくなります。暑い日は特に体力を消もうるので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。



② 一日3食バランスよく食べる

一日3食、バランスよく食べることで、熱中症を防ぐだけでなく、夏バテもしにくくなります。好き嫌いせずに、何でも食べましょう。



③ 休けいと水分補給

忘れがちですが、運動する前にも必ず水分補給をしましょう。運動中も30分に1回は涼しい場所で休けいをとってください。たくさん汗をかくときは塩分も入ったスポーツドリンクを飲むとよいです。



食中毒予防の「隠れた敵」?

夏に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。でも、それ以外にも警戒すべきことが…?

【油断】手洗い、食材や調理器具の洗浄・加熱の不十分さが発生につながります。手順をしっかり覚えて念入りに。

【過信】「とりあえず冷蔵庫」は危険です。食べきる、傷んだものは処分…食品や食材は毎日チェックして管理を。

コロナ禍になってから、アルコール消毒をする場面が多くなりましたが、食中毒の原因菌には、アルコールでは効かないものもあります。石けんでしっかり手洗いをしましょう！



手を洗ったら、きれいなハンカチでしっかり拭くことも忘れずに！