

保健だより



令和4年6月
木崎中学校保健室
NO.3

6/4～6/10 は歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間になっています。この機会に歯と口の健康について考えてみましょう。

梅雨入りして、雨の日は寒いくらいの気温、晴れた日は、気温が高く熱中症の心配をするほどの気温となり、寒暖差が激しく体調をくずす人が増えています。服装でうまく調節しましょう。

今年度は部活動も行えるようになり、熱中症+新型コロナウイルス感染症、両方の対策が必要になります。活動が活発になると、疲れもたまります。不調の時は、早めの休息で悪化を防ぎましょう。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



熱中症対策 服装に注意

暑く感じない・汗をかかないというのは、とても危険です。暑さを感じる体のセンサーがうまく働いていないのかもしれない。気づかないうちに熱中症が進行してしまう可能性があります。体調を整えるため、命を守るため、気温や湿度の高い時は、熱を逃すため、半袖・ハーフパンツで過ごしましょう。

子どもの体温調節の特徴

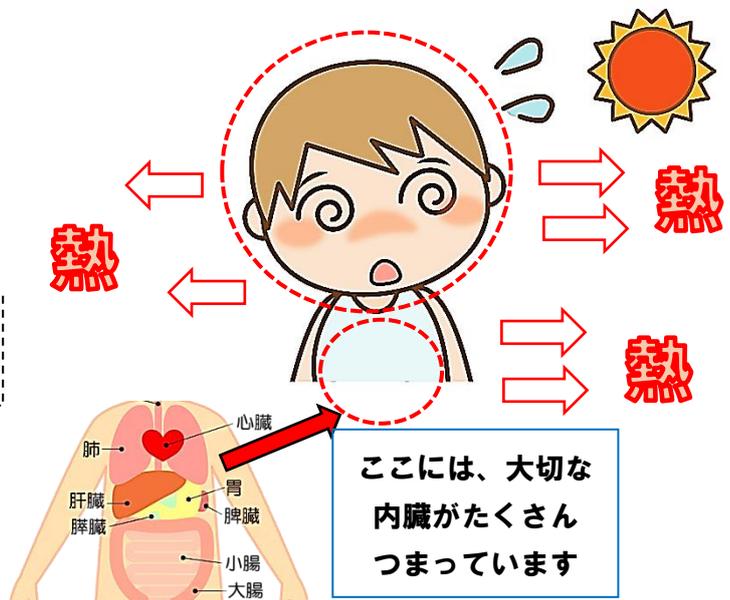
汗をかき機能が未発達

汗で熱を逃しにくい

頭部・体幹部の皮膚血流量を増加させ熱を逃し、脳や臓器を守る

つまり…

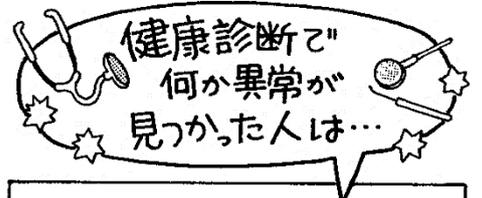
子どもは、熱中症を防ぐため、上半身の皮膚が空気にふれる面積を増やすことが大切です。





木崎中 1学期 体位測定平均

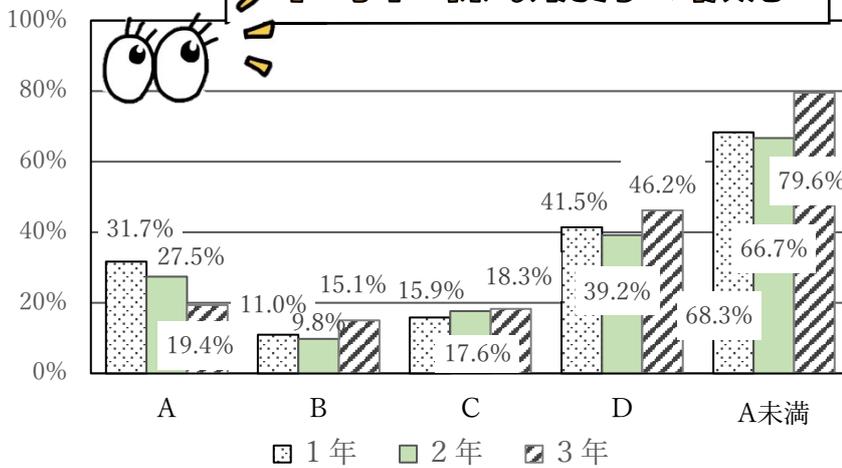
| | | 身長 (cm) | 体重 (kg) |
|-----|---|---------|---------|
| 1年生 | 男 | 154.5 | 49.7 |
| | 女 | 151.7 | 45.6 |
| 2年生 | 男 | 161.4 | 54.7 |
| | 女 | 153.7 | 45.4 |
| 3年生 | 男 | 165.8 | 55.4 |
| | 女 | 154.8 | 48.2 |



家の人にきちんと報告しましょう。
 (結果のお知らせをプリントにして
 お届けしますので、必ず見せる
 ようにしましょう。)



木崎中 裸眼視力の状況



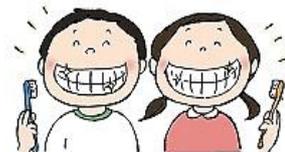
木崎中 歯科検診結果

| | 1-A | 1-B | 1-C | 2-A | 2-B | 2-C | 3-A | 3-B | 3-C | 合計 |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 受診の必要な人(人) | 19 | 12 | 15 | 15 | 16 | 17 | 9 | 14 | 13 | 130 |



早めに受診してね

～よい歯のコンクール学校代表～ ★おめでとう★



＜よい歯の子コンクール学校代表＞

3年生 男子

＜啓発標語 学校代表＞

「きれいな歯 みんな笑顔で ハイチーズ」

3年生 女子

＜歯科保健ポスター学校代表＞

2年生 女子

3年生 女子

全応募作品は、北校舎1階ろう下に掲示してあります。