

保健だより



令和6年6月3日
足立区立伊興中学校 保健室

5月は運動会がありましたね。全力で取り組みましたか？保健室は、けがや不調で利用する人が多かったですが、みんな競技に参加できて良かったです。結果は個人・クラスそれぞれですが、一生懸命頑張った経験は、自分の財産になります。良い思い出も、そうでないことも、今後の生活に生かしてもらいたいです。運動会の開催に尽力した皆さん、お疲れさまでした。

気温の高い日が増えてきていますね。皆さんは「暑熱順化」という言葉を知っていますか？本格的に気温が高くなるまで、少しずつ身体を気温に慣れさせることを言います。冷房を過度に使用するなど、暑さに身体が慣れないと、7・8月の気温に耐えられなくなってしまいますので注意が必要です。もし気温が低くても、水分補給やこまめな休養をしっかりと。汗対策として、下着の着用も忘れずに！

「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



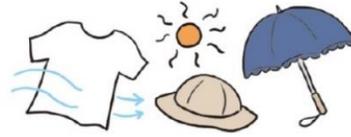
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

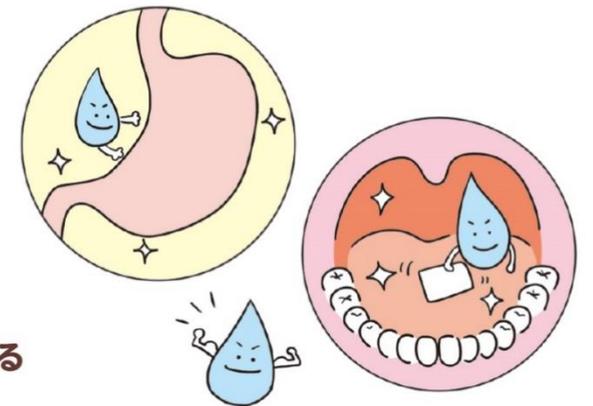
6月4日～6月10日

歯と口の健康週間です



こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

—保護者の皆様へ—

歯科検診・内科健診を欠席した生徒を対象に、以下の予定で追加健診を行います。健診をお休みした生徒は、必ず受診してください。なお、眼科・耳鼻科検診は、予備日はありません。検診終了後、後日欠席者検診のお知らせを配りますのでそちらをご確認ください。

欠席者検診

歯科 **6/17(月) 10:40～ 本校多目的室**

内科 **6/21(金) 8:40～ 本校多目的室**

