

ほけんがよし 7月

保健目標 ・規則正しい生活で夏を健康に乗り切ろう 春日部南中学校保健室
 ・疾病の治療をしよう 令和5年 7月

もうすぐ梅雨明けです。毎日、暑くて熱い日々がやってきます。各検診でお知らせをもらった人は、受診して体調を整え、充実した夏休みを過ごすことができるよう、準備しておきましょう。

6月は、県内の高校で新型コロナウイルス感染症により学校閉鎖になったり、市内の中学校で、修学旅行明けに学年閉鎖をしたりと感染症は、まだまだ気が抜けない状況です。

春日部南中の欠席状況は、6月上旬に1年生で学級閉鎖が1日ありましたが、発熱者が多かったものの感染症の報告はありませんでした。その後、全校でインフルエンザは4名、新型コロナウイルス感染症は2名の報告がありました。季節の変わり目で気温差もあるためか、のどの痛みがある人や発熱者も引き続きみられます。体調不良になった人は、食事は栄養バランスのとれたものを食べられたか、十分に睡眠がとれたか、自分の生活を見直してみてください。



作品は、市内コンクールに出品中です。
 ■さん金子さん、
 ■さん
 ■さんの

保健委員が選んだ 歯科衛生標語優秀作品

クラス	氏名	作品
1年1組	■■■■	◎ むし歯ゼロ 輝く笑顔と 輝く歯
1年2組	■■■■	いい笑顔 輝く白い歯 むし歯ゼロ
1年3組	■■■■	いつまでも 共に進む 大事な歯
1年4組	■■■■	大切な 第一印象 綺麗な歯
2年1組	■■■■	今している歯みがきは 未来の自分の お手本
2年2組	■■■■	ニコッと笑うと 笑顔の先には きれいな歯
2年2組	■■■■	おいしさは 一つのむし歯で ムダになる
2年2組	■■■■	歯を大切に すてきな笑顔を
2年4組	■■■■	見せつけろ！ 笑顔で白い 自慢の歯
3年2組	■■■■	◎ 「治す」から「防ぐ」へ変わる 新時代
3年4組	■■■■	歯磨きは 君を勝手に 笑顔にする
3年4組	■■■■	歯は大事 失った後に 気づきます
3年4組	■■■■	白い歯が 私の笑顔の 特効薬

敬称略

体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

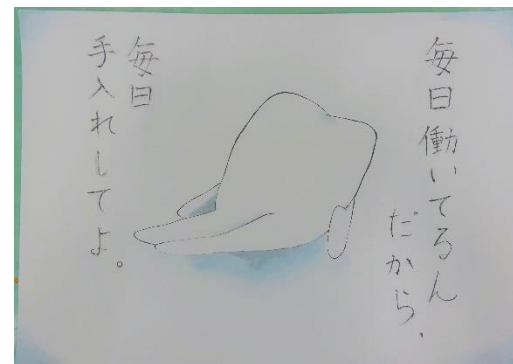


暑い屋外と寒い室内は、何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることです。冷房は高めの温度に設定しましょう。

1年3組

歯科衛生ポスター優秀作品

1年2組



熱中症
防ごう

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINEアカウント

