

# 保健便り7月

垂水中央中学校

1学期が終わろうとしています。これまでの生活を振り返ってみてどうでしたか？

夏休み中は、出かけたり人と会う機会も増えるかと思います。外出時は感染症対策や熱中症に気をつけながらマスクを着用し、暑さに負けず充実した毎日をご過ごしてくださいね。

※ マスク着用していると熱がこもりやすかったり、水分補給を怠りがちになり熱中症のリスクが高まります。息苦しさを感じた時などは、人との距離を2m以上とって一時的に外すなど気をつけましょう。

## 暑さに負けない体を作ろう



### 熱中症を防ぐコツ

#### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



#### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

#### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



### 《1学期の保健室利用状況》

月別来室者数 (人)

|    | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 |
|----|----|----|----|----|
| 1年 | 13 | 24 | 23 | 11 |
| 2年 | 18 | 19 | 21 | 27 |
| 3年 | 9  | 19 | 20 | 9  |
| 合計 | 40 | 62 | 64 | 47 |

来室理由 (人)

|    | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 合計  |
|----|----|----|----|----|-----|
| けが | 14 | 17 | 30 | 20 | 81  |
| 病気 | 24 | 32 | 31 | 26 | 113 |

## 《定期健康診断結果について》

### ★ 歯科検診結果より

むし歯がある人… 13人

むし歯になりかけている歯がある人… 82人

歯茎に腫れや炎症が見られた人…36人

むし歯があった人、歯周疾患が見られた人は、2学期以降の授業に集中できるよう、なるべく夏休み中に受診し早めに治療を済ませてください。

むし歯になりかけている歯がある人も多くいました。歯と口の健康のためにも、歯ブラシ以外の道具(歯間ブラシやデンタルフロス)などもあわせて使用し、ていねいな歯みがきを心がけましょう。また定期的に歯科医院を受診することも予防歯科にお勧めです。

### ★ 眼科検診・視力検査結果より

受診の必要な人は早めをお願いします。

メガネの度数の合っていない人がいました。成長とともに顔の骨格も大きくなり、目の幅もちがってくるので、定期的に眼科を受診することが大事なようです。メガネを作成してから長く経っている人、見えにくさを感じている人は夏休みのこの機会に受診してみてください。

## 《メディアコントロール週間の取組結果について》

空いた時間の使い方で多かったのが、テスト期間中だったこともあり学習の時間でした。その他家族との時間(会話等)、睡眠、読書、手伝いが多かったようです。

取組後の感想では、TVがみられなかった、自覚を持ってすることができなかった、自分で決めた目標を守れた、どんなときにメディアを使っているかわかった、読書が好きになった、寝不足がなくなった、これからも続けていきたいなどがありました。

夏休み中、タブレット学習を行う時間も増えると思われますが、他のメディアも含め長時間の連続使用を避け、なるべく30分～1時間に1回は目を休めるなど上手に向き合っていきましょう。

## 【保護者のみなさまへ】

### 第1回学校保健委員会について

先月開催され、PTA会長・PTA副会長・保体部長・PTA保体部の係の皆さんが出席されました。今年度の定期健康診断及び健康チェックシートの結果について報告を行い、その後、結果報告を参考にみなさんと話し合いを行った結果、心の安定・心身の成長のためには、やはり「早寝・早起・朝ご飯」など基本的な生活習慣を整える事が大事であるといったことから、今回は1日のスタートの朝に注目し、令和3年度テーマが以下のように決定しました。学校保健委員会ご出席の皆様、お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。

年間テーマ 『みんなで入れよう朝のスイッチ！！』 ～自分のモーニングルーティンをみつけよう～

保護者のみなさま、毎日の体温チェック等ご協力いただきありがとうございました。

引き続き2学期もみんなが元気に学校生活をおくれるようご協力をよろしくお願いいたします。