

HEALTHY LIFE



令和3年6月2日
仙台市立生出中学校
No.3

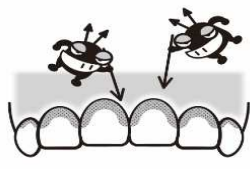
授業や部活動が本格化し、しばらく経ちました。学校だけでなく、帰宅後も家庭学習や習い事などで忙しく、疲れがたまっている人も多いと思います。最近、体調不良を訴えて保健室に来室する人や、早退をする人、欠席をする人が増えています。6月には、中総体や中間考査などあり、とても忙しく、また大切な時期です。その日の疲れはその日のうちに解消し、疲れをためないように心掛けましょう。

6月保健目標 歯の健康に努めよう

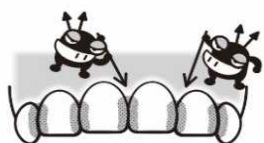
6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯には、「食べ物を噛む」、「表情を作る」、「体の姿勢やバランスを保つ」、「脳に刺激を与える」など様々な役割があります。そのため、歯や口の健康は身体の健康と深く関わっています。皆さんが今持っている永久歯は、これからもずっと使い続ける歯です。虫歯にならないように大切にしましょう。

保健日よりでは、磨き残しが多くなる場所と、歯磨きをするときのポイントを御紹介します。意識して歯磨きができるのととてもいいですね。

～気をつけて磨きたい場所～



歯と歯肉の間



歯と歯の間



奥歯の溝



歯並びがでこぼこしているところ

～磨き方のポイント～



ポイント1
鉛筆持ちで



ポイント2
小刻みに動かす



ポイント3
軽い力で優しく



ポイント4
鏡を見ながら

6月の健康診断日程

- | | | | |
|-------|----------------|-----|----------------------------|
| ●歯科検診 | 6月3日(木) 9:00～ | 全学年 | 歯をきれいに磨いてきましょう |
| ●内科検診 | 6月8日(火) 13:30～ | 全学年 | 体を清潔にしましょう
体操着を持ってきましょう |
| ●眼科検診 | 6月9日(水) 13:30～ | 全学年 | 眼鏡を持ってきましょう |



今日から意識して歯を磨いてみましょう！

●熱中症にご注意を！！

中総体が近くなり、部活動の練習にも熱が入ってきました。

運動量の増加に加え、気温が高くなってきたことや日差しが強くなってきたことで、体力の消耗が大きくなります。また、気温の上昇に体がまだ慣れていないことなどが重なり、今の時期は、熱中症になりやすい時期だと言われています。

熱中症は予防が大切！（環境省リーフレットより）

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

水分を
こまめにと

日傘・帽子で
直射日光を避ける

日陰を利用する

涼しい服装をする

熱中症の予防法

こまめに休憩をとる

暑いときは
無理をしない



人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってこないそうです。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなるそうです。熱中症予防に努め、練習に励んでください。

中総体頑張ってください！応援しています！

～保護者の皆様～

●お子様の朝の健康観察をお願いします

本校では毎朝、ピンク色の健康記録表にご家庭で記入した検温・健康観察結果を、確認しています。朝、無理をして登校してもすぐに早退することになってしまいます。ご家庭で記入する際には検温とともに健康観察を行い、お子様の健康状態を確認していただきますようお願いいたします。



●健康診断の結果について

検診の結果、受診が必要となった場合にのみお知らせしております。早めに受診をしていただき、受診後は受診報告書を提出いただきますようお願いいたします。なお、歯科検診の結果につきましては全員に配付します。