

# ほけんだより



令和5年6月30日

友部第二中学校 保健室

No. 4



じめじめとして蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けると日差しが強くなり、太陽がじりじりと照りつける暑い夏がやってきます。毎日元気に過ごせるように、生活リズムを整え、体調管理等もしっかり行いましょう。

また、これからの時期は、熱中症への注意が必要です。自宅から水筒を持参し、こまめに水分補給を行うなどして、熱中症予防に努めましょう。

水分補給

## ～今月の保健目標～

- 熱中症を予防しよう
- 早めの受診や治療で健康を保とう



## ～7月の保健予定～



日にち	予定	時間	対象	場所
3日 (月)	健康タイム④	13:10 ~ 13:25	全員	各教室
20日 (木)	第1回 学校保健安全委員会	13:30 ~ 14:30	PTA 役員 本校職員	図書室

※毎週月曜日 (9:00~16:00) 教育支援員

※毎週水曜日 (午前中) SSW (スクールソーシャルワーカー)

※毎週木曜日 SC (スクールカウンセラー)

脇坂先生 来校

大田和先生 来校

福本先生 来校



## 夏休みにある チャンスって?



夏休みには大きなチャンスがあります!

それは、  
あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

## 日焼けは やけど です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

### 日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。



日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

### こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

# ～ 2年生性教育講演会&歯科保健指導の様子 ～



## 性教育講演会 (6/2)

- いはらき思春期保健協会より照沼先生、青山先生、福本先生にお越しいただき、思春期の心と体をテーマにお話をいただきました。
- 生徒たちは、メモを取りながら、集中して先生方の話を聞いていました。講演会で学んだことを思い出し、一人一人が自分や仲間を大切に過ごしてもらいたいです。



## 歯科保健指導 (6/22)

- 学校歯科医の片岡先生と歯科衛生士の方にお越しいただき、歯と口の健康や正しい歯の磨き方などについてお話をいただきました。
- 特に、動画で“ミュータンス菌”が動き回る様子を見て、歯磨きの必要性を改めて感じていたようです。



# ～ 熱中症は、命に関わる ⚠ ～

## ① “〇〇不足” になっていませんか？



**汗をかく分、こまめな水分補給を！**

Point! のどがかわく前に



**ぐっすり眠って、汗をかきやすい体に！**

Point! 汗をかいて体温を下げよう



**軽い運動で、体を暑さに慣らそう！**

Point! 涼しい時間帯に

## ② 気温に応じた服装になっていますか？



**服装を工夫することも、熱中症予防になる！**

Point! 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◎



## ③ クーラー病って知っていますか？



暑い屋外と寒い室内を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、体調不良になることが…

Point! 設定温度を工夫しよう