

# ほけんだより



毎日暑い日が続いていますね。この時期は暑さに体が慣れていないことで体調を崩してしまい、保健室に来室する人が多いように感じます。暑くなると「熱中症」にかかりやすくなります。教室にはクーラーが設置されていますが、体育館や廊下、特別教室等はあるままの暑さです！クーラーに頼りすぎず、暑さに負けない健康な体を作りましょうね。



## 健康診断の予定



月日	曜	項目	対象学年	注意すること
6月6日	火	内科健診	3年	・『結核問診票』を提出する ・服装は体育着半袖・ハーフパンツ
6月8日	木	歯科健診 13:40~	3-4 3-5	・給食後の歯みがきを忘れずに！
6月14日	水	耳鼻科健診 9:30~	1年	・前日にしっかり耳のそうじをしようね！

## 6月5日(月)~6月23日(金)は ☆岡部中学校・歯と口の健康月間☆

### 歯と口の健康に関する標語

☆全学年参加します☆

募集期間：6月5日(月)~9日(金)

各クラスで保健委員が集めます。すてきな作品待っています♪

### 全校歯みがき運動実施

☆保健委員が歯みがきチェック☆

実施日：6月 5日(月)~ 9日(金)  
6月12日(月)~16日(金)

給食後の歯みがきのチェックをします。  
歯ブラシとコップを持ってこようね！



新しい歯ブラシの歯垢除去率を100%とすると毛先の開いた歯ブラシでは汚れが落ちず、歯みがきが十分とは言えません。毛先の開いた歯ブラシは、新しいものに取りかえましょう。



新しい歯ブラシ

100%



毛先が少し開いた歯ブラシ

80.8%



毛先が開いた歯ブラシ

62.9%

しよ ねつ じゅん か

## 暑熱順化をして、暑さに強い体に！

「暑熱順化」とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。

ポイントは汗をかく練習をすることです。お手軽な方法を載せました。

### 半身浴で汗をかく

お風呂の温度は38~40℃でじんわり出てくる汗を待つべし



### ウォーキングで汗をかく

早歩きで汗が出てくる程度のウォーキングがよいでしょう



### 自転車で汗をかく

自転車通学の生徒のみなさんは知らない間に暑熱順化しているのかも！？一石二鳥です！



### 暑熱順化すると…



塩分濃度が低いサラッとした汗がかけられるようになる！

体温上昇を察知して早めに汗をかき始める！

塩分が体外に出すぎないので、体液バランスが崩れにくい！

上手に汗をかくことができるようになると、水分を補給したときに体の機能の回復もしやすいそうです。暑熱順化は一週間ほどで完了します。暑い日が続きますが、エアコンの使用はひかえめにして、Let's 暑熱順化！

### 熱中症注意!! 水筒を用意しよう

みなさんが持っている水筒の中身はなんですか？

暑い日はたくさん汗が出ます。汗の中には塩分も含まれているため、お茶や水では塩分補給ができません。特に部活動で運動をしている人は多量の汗をかくので、スポーツドリンクを用意するようにしましょう。



水筒は毎日持ち帰り、しっかりと洗浄してください！  
細菌が繁殖するため大変危険ですのでご家庭での管理をお願いします。



