

# ほけん通信

塩竈市立第一中学校  
保健室  
令和3年7月1日

7月に入り、蒸し暑い日が増えてきました。例年、梅雨明けの時期から熱中症が増えてきます。コロナウイルス感染症予防のために、マスクの常時着用をお願いしているところですが、体育や部活動の時には、十分な距離を取り、マスクを外す指示や、こまめに水分補給をするように指導しています。ご家庭でも水筒の準備など、お子様にお声掛けいただければと思います。こまめな水分補給はもちろん、食事をしっかりとるなどの規則正しい生活が送れるよう、ご家庭でもお声かけをお願いします。

## 歯科健診を終えて…

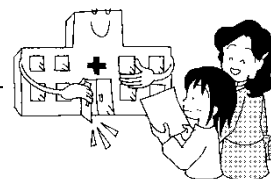


先月、6月17日に歯科健診が行われました。むし歯の有無に関わらず、健診を受けた全員に歯科健康診断結果のお知らせを配付していますので、ご確認ください。

## むし歯だけが受診対象ではありません

健診の結果、「むし歯になりかけの歯がある」「歯石がある」に○印がありませんでしたか。むし歯はないものの、歯石がたくさんついていて、歯ぐきが腫れている人も多くいました。そのままにしておくと、将来、歯周病になって歯が抜けてしまうこともあります。早めに歯科医を受診しましょう。

## 今年度の健康診断が終了しました



今年度の定期健康診断は全て終了しました。健康診断結果のお知らせが届きましたら、夏休みなどを利用して早めに受診することをお勧めします。

**歯科健診**・・・・・・・・・・・・・・・・・・全員に結果をお知らせしています。

**心臓病健診**・・・・・・・・・・・・・・・・・・全員（1・2年生）に結果をお知らせしています。

内科健診

耳鼻科健診（聴力）

眼科健診（視力）

尿検査

**お知らせがない場合は異常なしです。**

# こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

すると、その後...

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

## 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

### 保健委員会で清潔検査しています！

毎週水曜日に、清潔検査を行っています。清潔検査とは、ハンカチ、ティッシュを持っているか、爪が伸びていないかの3つの点を、各クラスの保健委員の生徒がチェックしています。

～ 6月の清潔検査の結果(学校全体) ～

**爪・・・80.8%**      **ハンカチ・・・79.3%**      **ティッシュ・・・75.7%**

体育や部活動、給食の前、トイレの後など手を洗う場面が多いです。ハンカチは、毎日清潔なものを用意しましょう。また、爪が長いと何かにぶつかったときに大きく割れてしまったり、相手にけがをさせてしまうこともあるので、週に1回は切って整えましょう。