

# ほけんたより 7月

令和5年7月18日  
海田町立海田西中学校  
養護教諭 伊藤 友美子

## “なりたい自分”につながる夏休みにしてね！

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。学習や部活動、家の手伝い、趣味など、普段はなかなかできないことにじっくり打ち込むチャンスです。充実した休みにしてくださいね。今年の夏も厳しい暑さが予想されています。熱中症にはくれぐれも気をつけて！登校日に元気に会いましょう！



## 🍍🌻🍌 熱中症を予防するために 🍍🌻🍌

### ① 天気予報を確認しよう



特に「熱中症警戒アラート」が発表されている場合は要注意！「熱中症警戒アラート」は暑さ指数をもとに、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に発表されます。

### ② 暑さを避けよう



涼しい服装・帽子



日陰で休憩



エアコン+換気

### ③ こまめに水分補給をしよう



のどが渇いていなくても すぐに飲めるように 運動時は塩分補給も



### ④ 体調管理をしよう



健康状態の確認



規則正しい生活（三点固定）



無理は禁物

7・8月の保健目標

# 熱中症を予防しよう

## 🦷 歯科保健指導を行いました！ 🦷



6月15日（木）に1年生を対象に歯科保健指導をしていただきました。むし歯や歯肉炎の原因や予防法、歯みがきのポイントについて教えていただきました。自分の生活を振り返り、歯や口の健康への意識を高める機会となりました。

～生徒のふり返り～

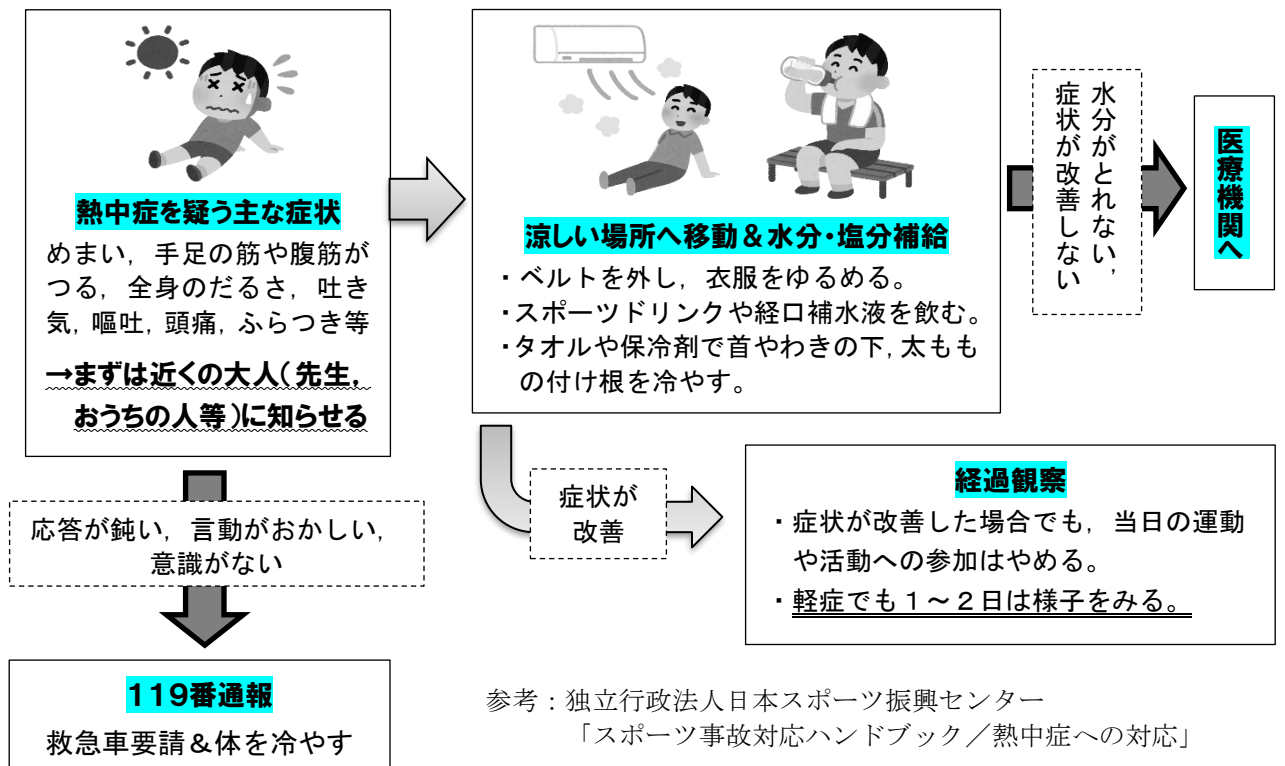
- ・ジュースやスポーツドリンクを飲んだ後に水やお茶を飲んだり、うがいをしたりするという発想がなかったので、これからはやっていこうと思います。
- ・ブラークや歯肉炎のことを知って普段なにげなくやっている歯みがきがとても大事な役割をしているんだなと感じました。
- ・これからはていねいに、1本ずつみがいていきたいです。



学校歯科医 長畑先生、スタッフの皆様、  
ありがとうございました。

## 🍍🌻🍌 熱中症かも…と思ったら 🍍🌻🍌

不調に早めに気づき、すばやい対応をすることが重要です。自分やまわりの人の体調を気にかけて、少しでも不調を感じたら、すぐに近くの先生に知らせてください。



参考：独立行政法人日本スポーツ振興センター  
「スポーツ事故対応ハンドブック／熱中症への対応」