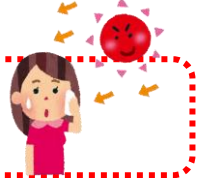


ほけんだより7月

平成30年7月2日
 新座市立第二中学校
 校長 伊藤 進
 養護教諭 原田晴美
 船岡佳弥

雨や曇りが多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいになり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手〜」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてください。

今月の保健目標 夏の健康管理に気をつけよう



STOP 熱中症 TRY 水分補給

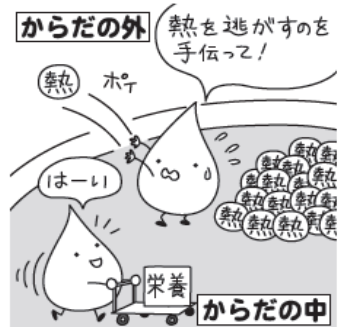
水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK
 甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに
 「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症 どうすれば防げる？

☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



歯・口の健康啓発標語

6月は「歯と口の健康週間」がありました。そこで、保健委員に「歯・口」に関する標語を考えてもらい、保健委員・教職員の投票で優秀者・2位が決定しました。



★優秀者★

- ・歯みがきで 光るその歯は カッコいい 【1-4 高石 凜】
- ・キレイな歯 第一印象 決まります 【2 若葉 住井総太郎】
- ・歯をみがき 君が笑えば 歯も笑う 【3-8 諸根裕明】

☆2位☆

- ・歯みがきは みがきすぎると 逆効果 【1-1 朝日裕一郎】
- ・歯みがきで むし歯を退治 さあ行くぞ 【2-2 獅子倉心雪】
- ・歯みがきで むし歯とさらば 輝く笑顔 【3-1 増子瑠菜】

各学年から1名ずつ、優秀者を選び朝霞地区歯科医師会に提出します



朝霞地区から優秀賞 30 点が県の審査会に提出されます。

歯磨きコンクール結果発表！！



金の歯賞 (達成率)

1年1組 94.6%
2年4組 76.2%
3年2組 64.4%



銀の歯賞 (達成率)

1年4組 94.5%
2年8組 61.7%
3年3組 57.9%



特別賞 (達成率)

若葉学級 85.1%

みなさんよく頑張りました！コンクールが終わっても毎日の歯みがき・ブクブクうがいを心がけて、むし歯ゼロを目指しましょう。

性に関する講演会のお知らせ

- * 日 時 7月18日(水) 2時間目 (9:55~10:45)
- * 場 所 第二中学校 体育館
- * 講 師 助産師 櫻井裕子 さん
- * 対 象 1 学年生徒・全学年保護者

1 学年対象の講演会ですが、保護者の方はどの学年でも参観できます。夏休み前にこのテーマを親子で聞くことができる大切な機会です。ぜひ、たくさんの保護者の方の出席をお待ちしています。

- * 講演会后、図書室で助産師 櫻井先生を交えた保護者懇親会

(11:55~12:45) を行います。お時間ございましたら是非ご参加ください。

～保護者の方へ～

4月から実施した健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。お子様に治療のお願いを配布しています。まだ受診をしていない人は夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし、継続的な治療が必要な時も夏休みなら通院しやすいと思います。そのうち、そのうち・・・で夏休みが終わらないうちに、よろしく願いいたします。

