

保健だより

令和4年7月15日 NO.5

岩沼市立岩沼西中学校

夏休み さあ、何をしよう？

来週から夏休みに入ります。部活動や自主練習で体を鍛える、計画的に勉強する、趣味に打ち込むなど、予定をしっかりと立てて充実した休みにしてくださいね。

さて一方で、健康診断で所見のあった人は、夏休みは病院受診のチャンスです。特に、むし歯は放っておくとひどくなります。休み中に治療を済ませ、健康に自信を持って日々生活できるようにしましょう。



熱中症や夏バテに注意を！！

熱中症にならないためにはどうすればいいのか？水分補給はもちろんですが、日頃からの睡眠や3食しっかり食事をとることも非常に重要です。毎年、夏休み中に睡眠不足、朝食抜きで部活動に参加し体調を崩す人がいます。熱中症は、予防できます。(裏面に予防と応急処置の仕方を掲載しました。)

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



「コロナ第7波」引き続き、対策を忘れずに！

全国でコロナ感染者が増えてきています。夏休み中も、毎朝体温測定(カードへの記入)や消毒、換気などの基本的な予防に努めてください。*休み前に「8・9月の健康観察カード」を配付します。

岩沼市学校保健会 むし歯予防ポスター・標語コンクール

<ポスターの部>

優良賞 3年 佐藤 陽菜 さん



<標語の部>

優秀賞 1年 鈴木 みま さん

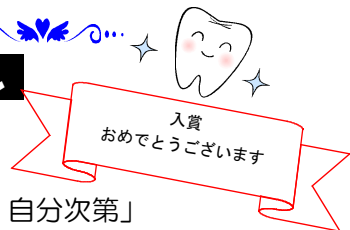
「一生に 何本残すか 自分次第」

優秀賞 3年 高橋 侑杏 さん

「きれいな歯 未来の自分の 笑顔のために」

優良賞 2年 大坂 梨和 さん

「歯をみがこう むし歯は人生 むしばむよ」



1学期の保健室利用者 (7/14 現在)

| 内科 | 外科 | その他 |
|------|------|-----|
| 220人 | 113人 | 96人 |

* 梅雨時期の偏頭痛と体調不良が多かったです。



