

ほけんだより7月

2017年7月4日

小川南中学校
保健室発行



7月になり、太陽の日差しも一段と強くなってきました。気温も30度を超える日が出てきています。まもなく夏本番ですね。運動するときには熱中症に気をつけてください。少しずつ暑さに慣れていくことが大切です。無理をせず、自分の体調に合わせて運動していきましょう。水分補給もお忘れなく。残り少ない1学期を元気いっぱい過ごしていきましょう。

7月の保健安全目標

- ・夏を健康に過ごそう
- ・食中毒を防ごう
- ・安全な学校生活を送ろう

健康診断が終わりました。

今年度の健康診断の結果を「緊急連絡カード」で近々お知らせします。保護者の方が確認・押印した学校へそのカードを提出してください。また、緊急連絡先の変更があったら訂正の記入をお願いします。また、治療や検査が必要との結果をもらった人は是非夏休み中に病院受診をしてください。結果は学校へ報告してください。

普段私たちの体は体温が上がっても汗を出したり皮膚から熱を外に逃がしたりして自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて体の中に熱がたまっていくのが熱中症です。

熱中症はなぜ起るの？

熱中症をおこす 3×4 の要因は

環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった

からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い

行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない

こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう

こまめな水分補給を心がけましょう

もし、友達が熱中症で倒れたらどうする？

○涼しい場所へ移動する。

冷房の効いた室内や風通しのいい日陰へ移動します。

○できるだけ早く冷却を開始する。 衣服をゆるめてタオルに包んだ氷のうや保冷剤でからだを冷やします。(首・脇の下・大腿骨の付け根の部分) また、ぬれたタオルでからだを拭いてあげると体温を下げるのに効果的です。

○水分・塩分を補給する。

意識がはっきりしているときは冷たい飲み物を自分で飲ませます。ただし吐き気があったり、呼びかけに反応がおかしかったりする場合はすぐに救急車を要請しましょう。

歯みがき指導より

先月、給食後に各クラスで歯みがき指導を実施しました。歯垢の染め出し液を利用し、自分の歯垢がどこに付着しているかを確認して、鏡を見ながら1本ずつ正しい歯みがきをしました。歯垢も赤と青に色分けして染まります。赤く染まった歯垢は「新しい歯垢」、青く染まった歯垢は「古い歯垢」です。歯垢は「歯と歯の間」や「歯ぐきとの境目」「歯並びで奥に入っている歯」に多く残っており、横に歯ブラシを動かしてみがくだけではなかなかとれず、縦に動かしてみたり横に動かしてみたりして正しい歯みがくことができました。普段は何気なく歯磨きをしている人が多いと思いますが、歯垢を取り除くには歯ブラシの毛先を使ってみがかなければいけないことに気づいた人も多かったと思います。そのためにも毛先がまっすぐな歯ブラシを普段から使うことが大切です。学校の歯ブラシもこまめに取り替え、効果的な歯磨きができるようにしましょう。今後も自分の歯並びにあった歯みがきの仕方をマスターし、正しい歯みがく習慣を続けていってほしいと思います。



歯みがき後は真っ白な歯に大変身！



「既読」がついたのに返事がない…それって悪いこと？

「既読」は何のためでしょう？
自分の言葉が無事に相手に伝わったという安心感を得るためのものです。「すぐに返事をしなきゃダメ！」なんて決まりはありません。相手とスマホでつながっていても、画面の向こうのお友達は今食事中だったり、お風呂に入っていたり、勉強に集中していたりそれぞれの生活があります。勉強中はスマホの電源オフにする人もいるかもしれません。それぞれ考え方は様々です。相手の生活を考えて、楽しくコミュニケーションをとるようにしましょう。最近、スマホなどでのトラブルが増えています。もう一度スマホの使い方を考えてみましょう。



SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない



一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることもあるかも…。よく考えて。



夏休み…好奇心のおもてうら！

英語に Curiosity killed the cat. (好奇心がネコを殺す) ということわざがあります。好奇心は新しい出会いや発見などあなたの世界を広げる手がかりになる一方、あなたを危険にさらすきっかけにもなります。解放的な気分になる夏休み、好奇心を刺激するものはいっぱいありますが、善悪の判断をしっかりとし、危険なものには近づかないように気をつけて生活しましょう。



