２０２３年６月３日
小川南中学校
保健室発行

だんだんと気温が高くなる日が多くなってきましたね。夏本番も元気でいるために、暑くなり始めの今のうちから暑さに慣れておくことが大切です。無理のない範囲で適度に運動をして、体を慣れさせていくとともに、日頃から規則正しい生活を心がけましょう。また、汗の始末をしっかり行い、さわやかにそして清潔に過していきましょう。

今月中旬には総体があります。どの運動部も練習に熱が入っています。しっかりと準備体操を行い、けがに気を付けて練習してください。総体では、頑張ってきた自分を信じて特に、３年生にとっては、最後の総体となります、中学生活のすべてをかけて、頑張ってきてください。 しかし、勝敗が全てではありません。スポーツマンシップに則って、正々堂々と戦い、戦いが終われば、良きライバルとして、お互いの健闘を讃え合うような、素晴らしい総体になる事を願っています。

６月の保健安全目標

- 歯の健康を考えよう
- 食中毒を防ごう
- 安全な学校生活を考えよう

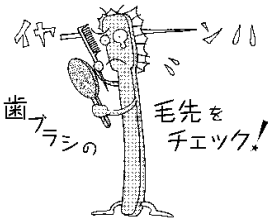
～歯磨き教室を実施します～

４ 月の歯科検診時に学校歯科医の小塙先生より、マスク生活により口呼吸になって唾液の分泌量が減り、虫歯になりやすいことや「マスクを付けているから」と歯の健康への意識が低くなりがちであることなどのお話いただきました。

正しい歯磨きの仕方や歯周病について学び、歯と口の健康をよりよい状態に保てるようにしていく機会にしましょう。歯は生涯のかけがえのない自分だけの宝物です。

○実施日	5日（月）…3の1	6日（火）…3の2	7日（水）…2の1
	8日（木）…2の2	9日（金）…2の3	12日（月）…1の1
	14日（水）…1の2	15日（木）…1の3	
○時　間	給食終了後～昼休み		
○必要なもの	**歯ブラシ　コップ　手鏡（持っている人）**		

毎食後、１日３回磨いた歯ブラシの交換目安は約１ヶ月といわれています。
その他にも歯ブラシを後ろから見たとき毛先がヘッド（歯ブラシの頭）からはみ出して見える時は交換してください。



水筒・タオル持ってきていますか？

これから少しずつ気温の高い日が増えてきます。熱中症の予防や、水飲み場の混雑を防止するためにも、水筒を持参するようにしましょう。（水筒の中身は、水、お茶、スポーツドリンクを薄めたものです）

水分補給のポイントは、「のどが渇く前に、ちょっとずつ、こまめに飲むこと」。運動前、運動後もこまめに水分補給しましょう。

気温が高くなるだけでなく、湿気も多くなり、汗をたくさんかきます。汗はそのままにしておくと、ベタベタしたり、肌がかゆくなったり、身体が冷えてしまったりします。汗をかいたら、タオルや水で濡らしたタオルで拭き取り、肌を清潔に保ちましょう。ハンカチも忘れずに持ってきましょう。

梅雨はこんなところに注意！

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

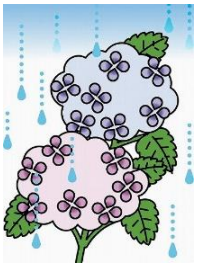
食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

暑熱順化のすすめ

- **家事お手伝い**
- **筋トレやストレッチ**
- **入浴（シャワーだけでなく、湯船につかる）**
- **ウォーキング・ジョギング**
- **サイクリング**

一週間くらいで順化はできますが、熱中症を予防するためには、継続していくことをおすすめします！

まだ、体が暑さに慣れていません。少しずつ体を熱さに慣らしていくことを「暑熱順化」といいます。

♥カウンセリングのお知らせ♥

本校では、**毎週金曜日**に、スクールカウンセラーの小林先生が来校しています。悩みがある人や、聞いてほしい話がある人は、気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は、学年の先生または養護助教諭までご連絡ください。