

# 保健だより



令和2年6月22日  
熊谷市立大幡中学校  
保健室

一斉登校が再開しました。学校に活気が戻り、みなさんと会えることをとても嬉しく思います。引き続き、手洗い・換気・フィジカルディスタンス等、感染症拡大防止に努めましょう。体調管理と毎朝の検温もご協力お願いします。

【今後の保健行事予定】 6月30日(火)眼科検診 対象:1年生、2・3年アンケート抽出者  
7月 1日(水)尿検査一次予備日 対象:尿検査一次未提出者  
7月 9日(木)歯科健診 対象:全校生徒

## 今年も暑い夏がくる！～熱中症をふせぐには～

暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが熱中症です。そのようなときに激しい運動をしたり、湿度が高い室内にいたり、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重症化すると命にかかわります。

### 熱中症になりやすい状態

#### ◆寝不足のとき

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

#### ◆朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を補給できません。

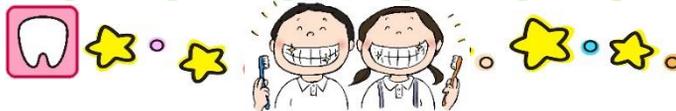
#### ◆下痢や発熱があるとき

下痢の時は脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

### 熱中症をふせぐために

- 暑い時期になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動をするときには、涼しい場所でこまめに休憩する。

## 歯と口の健康に関する標語



たくさん作品をありがとうございました♪

優秀作品を紹介します。誰の作品が分かるかな？正解は、体育館通路に掲示しますので、ぜひ見てみてください♪

🌟マークがついている作品は、学校の代表として熊谷市に出品します。

歯間まで フロスでばっちり 歯みがきマスター  
3年3組 Mさん

加工なし 白い歯キラリ インスタ映え  
3年3組 Sさん

歯みがきで 白い歯守ろう 20本  
3年1組 Sさん

毎日の 食事とセットで 歯みがき習慣  
3年1組 Tさん

守ろうよ 今も未来も 輝く歯  
3年2組 Tさん

歯みがきで キラキラスマイル いつまでも  
3年3組 Aさん

歯は一生 人生百年の パートナー  
2年1組 Kさん

将来の 口の健康 今次第  
2年2組 Tさん

しゃべるとき いつも見える歯 大切に  
2年2組 Mさん

届けよう 第一印象 きれいな歯  
2年3組 Kさん

歯みがきは 健康を守る 第一歩  
1年1組 Wさん

歯みがきで みんな元気に 登校だ  
1年2組 Kさん

歯みがきで 輝く笑顔 爽快感  
1年3組 Yさん

歯みがきで むし歯菌も 歯が立たない  
1年3組 Mさん