

# 保健だより



令和3年6月11日  
熊谷市立大幡中学校  
保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。大幡中学校でも、昼休みの歯みがき強化週間として、歯みがきチェックを行いました。大幡小学校と同じ、懐かしい歯みがきソングが放送で流れると、いつもよりたくさんの方が歯みがきに取り組んでいました。ぜひ、今後も継続してください。

暑い日が増えてきました。天候が不安定で、気温の変化が激しい時期でもあります。健康管理には十分気をつけましょう。3年生の最後の大会である学総も始まっています。頑張れ!大幡中生!!

## 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

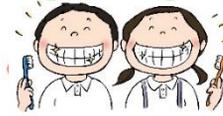
- 暑い時期になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動をするときには、涼しい場所でこまめに休憩する。

## 🦷 歯と口の健康に関する標語 🦷

たくさんの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の標語コンクールに出品します。



🏆 手に入れよう 輝く白い歯 歯みがき習慣  
3年1組 Kさん

🏆 いつの日か 全カスマイル 歯をみがく  
3年3組 Kさん

きれいな歯 一生私の 宝物  
3年2組 Iさん

これからも 私の相棒 自慢の歯  
3年2組 Iさん

歯みがきも 全集中で 取り組もう  
3年3組 Aさん

歯みがきで 歯も気分も さわやかに  
2年1組 Tさん

歯みがきで 一生つかう歯 守りたい  
2年2組 Aさん

しっかりと みがいて予防 歯肉炎  
2年1組 Mさん

白い歯と ピンクの歯ぐき 素敵な笑顔  
1年1組 Fさん

歯をみがく 1回3分の 積み重ね  
2年3組 Nさん

歯みがきは 健康を守る 第一歩  
1年2組 Nさん

歯のすき間 食べかす密で むし歯かな  
1年2組 Kさん

白い歯で マスクの中でも いい笑顔  
1年3組 Tさん

歯みがきで 私は一生 自分の歯  
1年3組 Iさん