

保健だより

No.3 令和4年 6月 1日
倉敷市立黒崎中学校 保健室

気温や湿度が高い日が増えてきました。皆さん、体調を崩していませんか？朝食を食べること、十分な睡眠をとることは、熱中症の予防になるので、気を付けましょう。

熱中症対策：暑熱順化って？



暑熱順化とは、身体が暑さに慣れることです。

暑さに慣れる暑熱順化をしておくと、熱中症になりにくくなります。暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができるようになります。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動(軽いジョギングなど)を行うことです。1日30分ぐらい、1~2週間継続して行うとよいでしょう。お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

※熱中症になりやすい環境は、温度と湿度が高い場所です。室内(体育館等)でも熱中症になるので、注意しましょう。

【参考:中学保健ニュース第1848号付録】

夏に向けての感染症対策

皆さんは日頃から基本的な感染症対策をしていると思います。それらに加えて、夏における感染症対策も気を付けて生活しましょう。

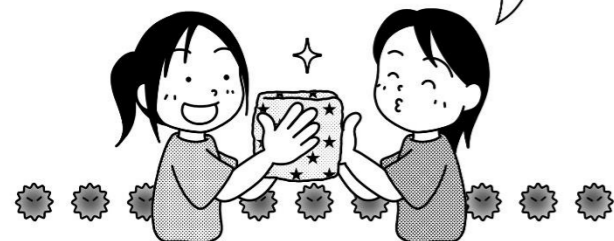
- ① マスク内は湿度がこもりやすく、のどの渇きに気づきづらいです。マスク着用時は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行いましょう。
- ② 暑い中マスクを付けるのは苦しい時もあると思います。休憩する際は、周囲の人と十分な距離をとった上で、マスクを外しましょう。
- ③ タオル・ハンカチ・水筒は必ず自分専用のものを使いましょう。
- ④ 部活動中(運動中)はマスクを外しても構いません。しかし、準備・片付けの際には必ずマスクを付けるよう徹底しましょう。

タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?

耳鼻科・眼科検診について

【日時】6/7(火)13:30~
【場所】耳鼻科:保健室 眼科:多目的室

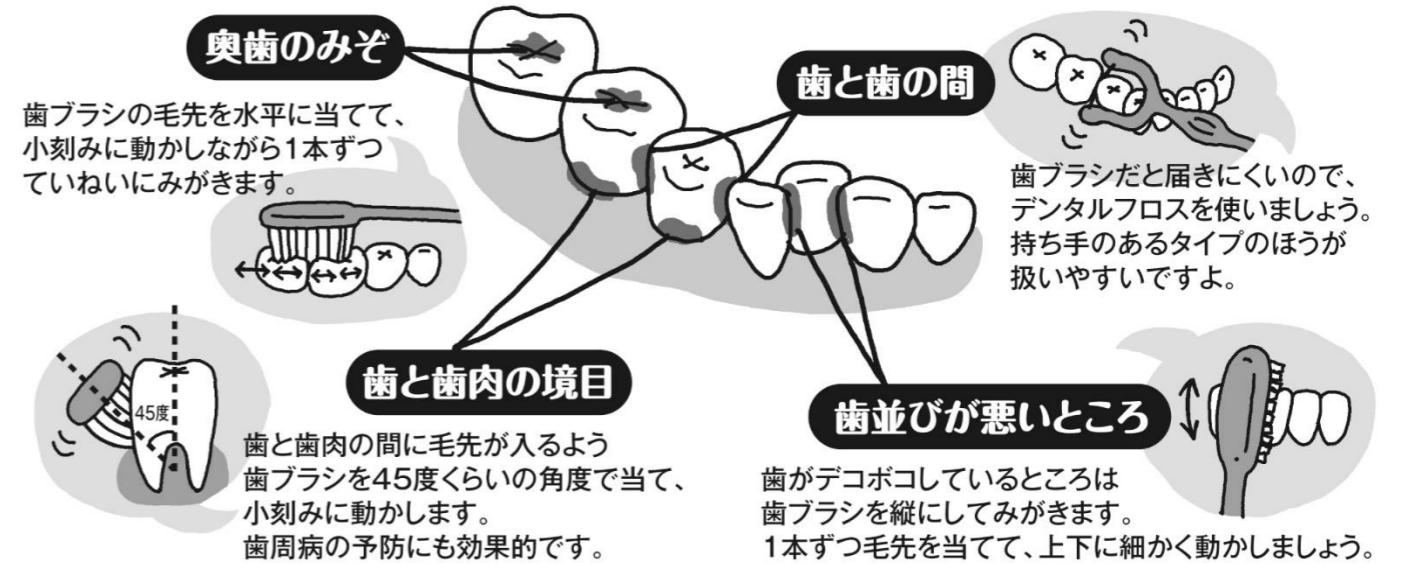
*前日に耳掃除をしておくこと!



6/4~6/10は、歯と口の健康週間です!

この週間は、国民が歯と口の健康に関する正しい知識を知り、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療をすることで、歯の寿命を延ばすことを目的としています。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



歯科検診があります!



【日時】6/9(木)13:20~ 【場所】保健室 【準備物】歯ブラシセット, コップ

給食後に歯磨きをしてから受診しましょう。歯磨きは飛沫が飛ぶリスクがあります。

以下の点に留意して磨きましょう。

- ① 洗面所が混まないようにする。
 - 手洗い場で磨くのは3人まで。
 - 近くの人と距離をあけて磨く。
 - 密にならないよう、歯みがきの場所を分散する。
1年生…3階トイレ、廊下の水道
2年生…2階トイレ、廊下の水道
3年生…1階トイレ、廊下の水道
- ② 歯磨き中の私語はやめる。
- ③ 口を結んで歯磨きをする。前歯の裏を磨くときは口を手で覆って磨く。
- ④ うがいは少ない水で1~2回、吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと。
- ⑤ 片づけるときには、歯ブラシの清潔に注意しましょう。



【参考:新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導/日本学校歯科医会】