



# 保健便りけんこう

平成26年7月1日(火)

熊谷市立玉井中学校

保健室



## 7月の保健目標

薬物乱用防止について考えよう  
熱中症を予防しよう



学校教育目標

「志を高く、夢を大きく、  
日々努力する生徒を育てる」

この時期には、比較的過ごしやすい日々が続いており、熱中症の嚴重警戒（レベル4）の校内放送も、今年度はまだしていません。

でも、これから急に暑くなる日や、熱帯夜になる日には熱中症になりやすくなり注意が必要です。

日頃から、体調を整えて、疲れをためないようにしましょう。



## 歯・口の健康啓発標語 入賞作品

- |     |       |          |       |       |
|-----|-------|----------|-------|-------|
| 1年生 | はみがきで | じまんのしろさ  | ピッカピカ | (Iさん) |
|     | 私の歯   | 一生使う     | 宝物    | (Mさん) |
|     | あなたの歯 | 笑顔がかがやく  | 宝物    | (Wさん) |
|     | 大切に   | きれいにみがこう | 大事な歯  | (Mさん) |
|     | 知ってるか | ぼくたちの歯が  | 生きてると | (Nさん) |
| 2年生 | 自分の歯  | 長いつき合い   | 大親友   | (Tさん) |
|     | 気をつけろ | むし歯はすぐに  | やってくる | (Yさん) |
|     | きれいな歯 | 油断の近くに   | ひそむ影  | (Yさん) |
|     | 歯みがきで | こころの中まで  | ピッカピカ | (Oさん) |
| 3年生 | コツコツと | 毎日磨く     | むし歯予防 | (Sさん) |
|     | 白い歯を  | 作ればきっと   | 宝物    | (Oさん) |
|     | 歯みがきを | しっかりとやり  | ワッ歯っ歯 | (Kさん) |
|     | 方法で   | 決まるよ君の   | 歯の未来  | (Wさん) |



むし歯のあった人は  
早く治そう！  
でも、最も大切なのは予防。  
みなさんが出来る予防、  
たくさんありますよ。

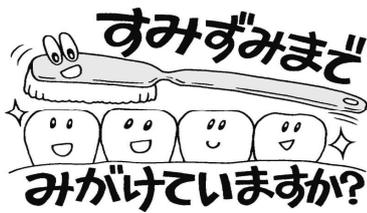
## 歯・口の健康啓発標語 コンクール応募作品

- 3年生 歯医者さん 行きたくなければ 歯をみがけ (Sさん)  
鏡見て 気分上々 輝く歯 (Uさん)

## 歯・口の健康に関するポスターコンクール応募者

- 1年生 Kさん、Iさん、Oさん、Tさん  
2年生 Kさん、Mさん、Kさん、Tさん  
3年生 Sさん、Sさん、Tさん、Kさん、Aさん  
Oさん、Sさん、Oさん、Mさん

(以上美術部)



～ 歯みがきテストを実施しての感想 ～

- ・奥歯を気にしすぎて、前のみがきやすい所がおろそかになっているということを見発見できました。
- ・普段、自分が出来ているかどうかわかるので、テストして良かったです。

- ・去年よりもうまくみがけていました。
- ・80歳で20本残すことが出来るように、日々がんばりたいです。



◆熱中症予防◆

熱中症ゼロへ

- \* 「丈夫な体」をつくろう
- \* 「気温と湿度」を いつも気にしよう
- \* 「熱中症指数」を 気にしよう
- \* 「日差し」を よけよう
- \* 「水分」を こまめに摂ろう
- \* 「飲み物」を 持ち歩こう
- \* 「塩分」を ほどよく摂ろう
- \* 「衣服」を 工夫しよう
- \* 「休憩」を こまめにとろう
- \* 「室内」を 涼しくしよう
- \* 「冷却グッズ」を 身につけよう
- \* 「睡眠環境」を 快適に保とう

～日本気象協会の資料より～

これも熱中症のサインです

★こむら返り

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」とも言います。

暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分補給をしましょう。

睡眠不足の原因は？

2014年3月、11年ぶりに見直された睡眠指針\*によると、10歳代前半の人に必要睡眠時間の目安は、約8時間。

個人差もありますが、脳や体の成長、口中の活動量を考えて、「このくらいは必要」という数字が示されています。

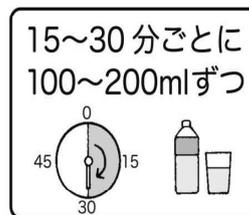
10歳代の睡眠を邪魔するものは、ケータイ、スマホ。ふとんに入ってから、メールをしている人は、睡眠不足や寝つきの悪い割合が高いそうです。

暑い時期の睡眠不足は、熱中症のリスクに直結します。ふとんに入る前にケータイやスマホの電源を切るか、別の部屋に置いて寝るようにしましょう。

睡眠不足は、熱中症やけがにつながり大変キケンです！

あなたはだいじょうぶ？

こまめに水分補給を



水筒を持参しましょう

\*資料 日本学校保健研修社 月刊誌「健」より抜粋

※「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

