



7月17日
大島中学校
保健室

1学期も残りわずかとなりました。気温が徐々に高くなってきましたが、体調を崩している人はいませんか？もうすぐ夏休みに入ります。外へおでかけをする人や部活動等に参加する人も多いことでしょう。暑い中、長時間体を動かし、汗をかくと「熱中症」になるリスクがとて高くなります。しっかりと体調管理、熱中症対策を心がけていきましょう。

夏の暑さを乗り切ろう！

みなさんは「暑熱順化（しょねつじゅんか）」という言葉聞いたことがありますか？

暑熱順化とは、暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。普段からあまり運動をせず暑さに慣れていない人、睡眠不足やご飯をきちんと食べていない人などは熱中症になりやすく、人一倍注意が必要です。夏の本格的な暑さが来る前に具体的な方法を知り、準備をしておきましょう。

例えば…

- ・それほど暑くないうちはエアコンではなく扇風機を使う。
- ・エアコンの設定温度は外気温との差を5℃以内にする。
- ・日頃からしっかりと汗をかく。 (朝のジョギング、夜のお風呂、室内でのストレッチなど)



「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」が行われました！



6月12日には「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」が行われました。学校薬剤師の先生にお越しいただき、薬物乱用の危険性、たばこの害について教えていただきました。みなさんが積極的に講義の内容をメモを取りながら聞き、真剣に学ぼうとする姿を見ることができました。違法薬物である大麻を使用し、警察に検挙されている人は、7割が10～20代ということ、市販の薬も誤った方法で使用すると「薬物乱用」になるということを知り、驚いた人もいたようです。これから先、いろんな人との出会いや新しい環境がみなさんを待っています。少しでも危険だと思った時には、「周りの人に相談する」、「逃げる」、「断る」といった、今回の授業で学んだことは生涯にわたって大変重要なことです。自分の体を守る行動が取れるように心がけていきましょう。



「歯の健康」に関する作品募集を行いました！

山口県医師会が主催している「8020 運動（80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保ちましょう）」の一環として標語のコンクール、習字の作品募集を実施しました。今回、校内で優秀と認められた作品については山口県の審査に提出します。そこで優秀と認められた作品は、11 月に山口市で表彰式が行われます。みなさん真剣に歯の健康について考え、表現することができていましたね。来年度も素敵な作品を楽しみにしています。



=結果発表=



最優秀賞 3年生

「はいしゃにいきたくないな はみがきだ」

3年生

「歯磨きは 前に後ろも きれいにね」

2年生

「食う 寝る 遊ぶ 歯磨きは？」

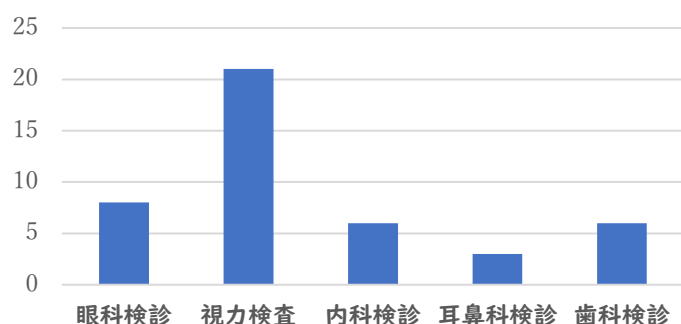
1年生

「はをみがく 毎日リードする 健康な歯に」

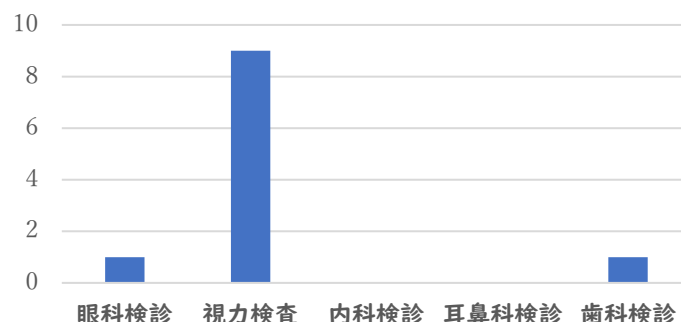
・習字の部では、2年生、3年生から1人ずつの作品を提出します。選ばれた人、おめでとうございます。



受診のお知らせを配付した人数



受診報告書を提出した人(7月1日時点)



健康診断を今後に生かしましょう！

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療（受診）のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください（※受診の結果『異常なし』となることもあります）。健康診断は「受けたら終わり」ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。



引用：イラスト「健」、日本学校保健研修社、「健康教室」東山書房