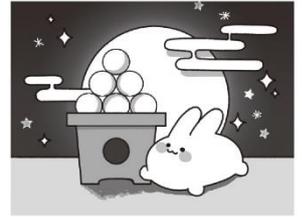


ほけんだより



2020年
日枝中学校
保健室

2学期が始まって数日が過ぎましたが、学校でのリズムには慣れましたか？
天気予報をみているとまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策のため、水分・
タオル・帽子は必ず持ってきてください！



読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。みんなは何の秋を楽しみますか？



毎日取り組もう！ 熱中症対策！

9月に入ってから暑い日が続きます。熱中症対策として、①水分（スポーツ飲料も可◎）②タオル ③帽子を持って来るようにしましょう。
しんどくなった時は、無理せず早めに休んでください。

まだまだ
暑い日が続きます



熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある	頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする	意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、
衣服を緩めて体を冷やしましょう。
それでも良くならない場合や、
重症度Ⅲ度の症状が見られたら
救急搬送を。



応急手当 はじめの一步

これだけ是可以るようになるよ

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



9月9日は
救急の日

体育祭の練習中、そして本番もケガのないように…。自分の安全だけでなく、周りの人の安全も気にかけて行動できるといいですね。

また、ケガをしない方法はないか？安全にするためにはどうすればいいか？を考えて取り組むことも大切です。

一歯科健診のおしらせ

9月17日(木) 13:40~
 対象: 1年・2年(2クラス)
 9月24日(木) 13:15~
 対象: 2年(1クラス)・3年



- ※2年生は17日と24日にわかれます。
- ・検診前に歯みがきができるように、歯ブラシを持ってきてください。
 - ・検診結果は、後日歯科連絡カードにてお知らせします。

数字
で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

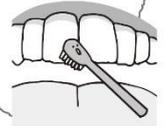
たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上!



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人と人の距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。



でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきくと来るはず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

テレビをつけると、「今日は何人が感染した」「これは危険!」「〇〇に気をつけて」と毎日のように報道がありますね。全ては、みんなの安全と健康を守るため。頭ではわかってはいるけど...正直、うんざりしてイヤになるときもあるよね?

いろいろな思いを抱えながらも、たくさん協力してくれてありがとう。我慢してくれてありがとう。しんどいときは、ちょっと休憩!! これからも、日枝中みんなでがんばっていきましょうね。

