



令和5年6月2日
柏市立風早中学校
保健室

だんだんと暑い日が増えてきましたね。衣服で調節したり、水筒を持ってきたりして、熱中症を予防していきましょう。また、梅雨の時期は廊下がすべりやすいです。授業に遅れそうだからと、走って移動していませんか？とても危険なので、注意して歩くように心がけてくださいね。

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

本校の今年度の歯科検診の結果は、19名がむし歯や歯周病(なりかけも含む)でした。治療が必要な人にはお手紙を配布しました。早めに病院で診てもらってください。むし歯や歯周病になりかけの人は要注意です。丁寧な歯みがきを心がけましょう。

今年度、風早中で歯が最も健康だった人に選ばれた3年生に、歯の健康の秘訣をインタビューしてみました。参考にしてみてください。

Q. 歯の健康のために、意識して取り組んでいることは何ですか？

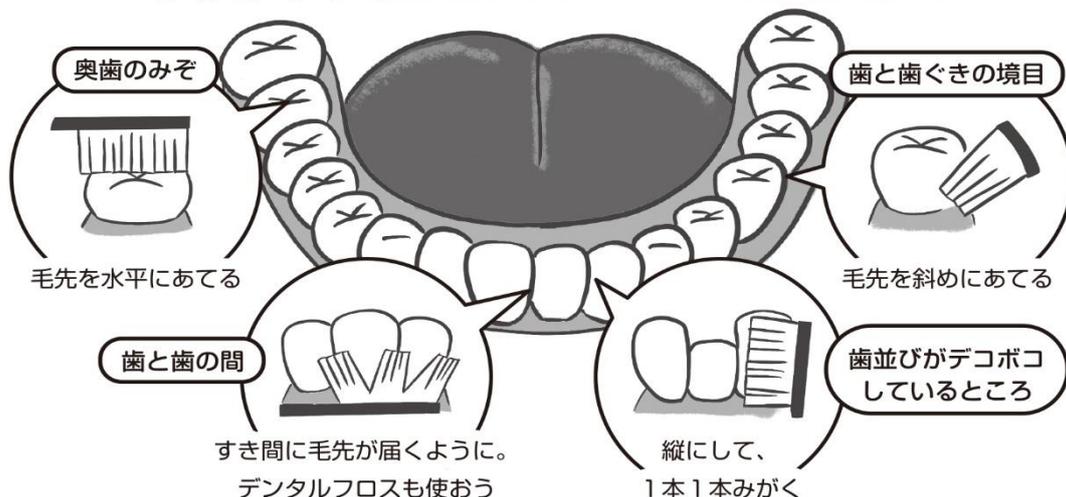
- A. ・寝る前に、忘れず歯みがきをする。
- ・歯みがきの最後に、「イー」と口を閉じて仕上げみがきをする。
- ・ジュースをあまり飲まない。

- A. ・奥歯までしっかりと磨く。
- ・舌で触れた時に、ざらつきがあったら入念に磨く。

歯みがきで健康な歯を

むし歯予防にも歯周病予防にも大切なのは、歯垢を取り除くことです。そのために大切なのは、毎日の歯磨きです。鏡で確認しながら磨いてみましょう。

みがかき残しやすい場所とみがかき方

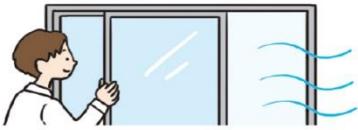


「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



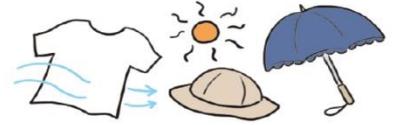
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

プール授業に備えて次のことに気を付けましょう!

- 目・耳・鼻の病気がある人は主治医に相談しておきましょう。
- 前日は十分に睡眠をとりましょう。
- 爪が長いと危険です。切っておきましょう。
- 耳そうじをしておきましょう。



イライラ

睡眠

足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」

と不思議に思えるかもしれませんよ。

