

ほけんだより



6月号 No. 3

鎌ヶ谷市立第四中学校 保健室

5日に関東は梅雨入りし、しばらく雨の日が続きます。6月は昼間の気温は高く、朝晩は肌寒く、寒暖の差が激しい時期です。下着などでしっかり体温調節をして、風邪をひかないように気をつけてください。

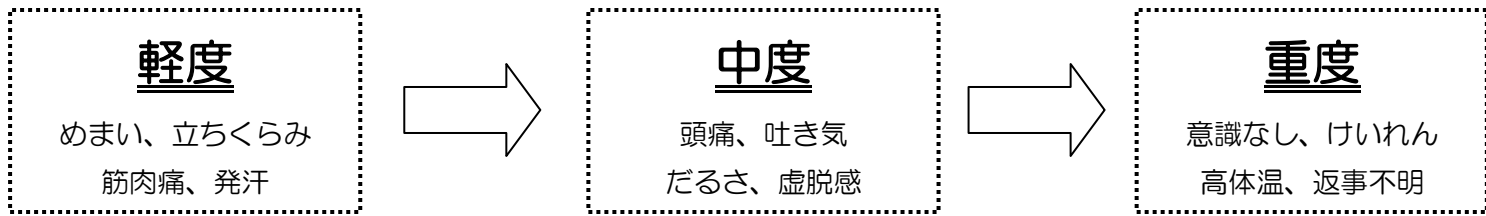
熱中症の対策を万全に！

気温が徐々に高くなっていくこの時期に注意するのが熱中症です。暑さに体が慣れていないと、熱中症になりやすいです。



熱中症は…

高温・多湿環境により起こり、めまい、頭痛、吐き気、意識障害などの症状が見られます。



熱中症の予防は…

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

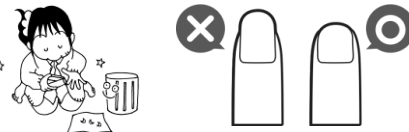
- ①帽子の着用や日傘をさしましょう。
- ②涼しい服装を心がけましょう。
- ③水分を計画的にとりましょう。(30~60分に1回水分補給するのどがかわいてからだと遅すぎます。早めの水分補給が大切です。)
- ④日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう。(休憩中は冷水や冷タオル等も使うと効果的です。)
- ⑤運動前に、体調(健康観察)を確認しましょう。



熱中症になったら…

- ①休息をとる→涼しいところで頭を低く、足を高く保ち、衣服をゆるめます。
- ②冷却・水分補給→首・わきの下・足の付け根の動脈部を冷やし、スポーツ飲料等を1~5口、少量ずつ飲む。
- ③意識なし→救急車の要請と応急処置をします。

爪が伸びすぎていませんか？



保健室に爪切りを借りに来る人が多くなってきました。爪が長く伸びすぎている人はいませんか。爪は指先に力を入れるときに支える役割があります。爪がないと物をうまくつかむことができません。伸びすぎた爪は指を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけてしまうこともあります。爪の長さは手のひら側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいが一番良い長さです。自分が痛い思いをしないように、友達にけがをさせないように、お家でしっかりと爪を切ってください。

鎌ヶ谷市小中学校 良い歯のコンクール

6月5日(木)に鎌ヶ谷市総合保健福祉センターで良い歯のコンクールが行われました。本校からは5名の生徒が参加し、表彰されました。表彰された皆さん、おめでとうございます！！

第四中健歯代表	3-4 田中友章さん	3-5 三浦綾美さん
鎌ヶ谷市健歯優秀賞	3-5 三浦綾美さん (市内中学校の代表の中から健歯の優秀賞に選ばれました。)	
ポスターの部	最優秀賞	2-2 小川実果さん、優秀賞 3-2 市澤美穂さん
標語の部	優秀賞	1-3 宮川瑛士さん 「あじわおう どんなごはんも じぶんの歯で」



良い歯のコンクールの様子は第四中学校ホームページの中沢からの贈り物に掲載してあります。