



2024年6月3日
第3号
東大阪市立弥刀中学校
保健室

6月に入り、ジメジメとむし暑い日もあれば、肌寒くなる日もあるなど気温の寒暖差が激しくなっています。季節の変わり目にあたるこの時期は体調を崩しやすくなり、保健室を利用する人も増えています。気温の変化に合わせて衣服の調節をする、十分な休養やバランスの良い食事をとるなど、体調管理を心がけましょう。



もうすぐ運動会！！



6月8日(土)は運動会があります。楽しく安全に過ごせるよう、しっかり準備しておきましょう。

① 準備運動を忘れずに

急に走ると、けがの原因に。自分の出場する種目の前には準備運動やウォーミングアップをしよう。けが予防だけでなく、運動能力のUPにもつながります！



② 水分を多めに用意

学校に水筒を持ってきていない人もいます。学校にはウォータークーラーがありますが、登下校時も暑くなりますので、水分を各自で用意しましょう。



③ こまめに水分補給

熱中症予防のためにも、のどが乾いたと感じる前に水分補給をすることが大切です。

④ 睡眠、朝ごはんはしっかりと

睡眠不足や朝食抜きは、熱中症のリスクが高くなります。疲れがたまっているなど感じる時は早めに寝るように意識しましょう。



保護者の方へ ～災害給付金について～

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任や部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。

- ※申請から給付まで、2～3か月程度かかります。
- ※令和6年度5月より、給付金から振り込み手数料66円を差し引いた金額を振り込ませていただきます。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間
歯ブラシだけで落とせる歯垢は**6割！**
歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先がとどきにくく、汚れを落としきれません。歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう！！

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



熱中症予防！暑さに体を慣らそう！！ 「暑熱順化」3つのポイント



「暑熱順化」とは暑さを体に慣らすこと。まだ暑さに体が慣れていないこれからの季節は熱中症になりやすいです。梅雨のジメジメ、晴れ間の急な高気温、そんな時には特に注意が必要！！

熱中症予防には、無理のない範囲で、**汗をかく練習**をすることが大切です。3つのポイントを意識して暑さに負けない体づくりをしていきましょう！！

ポイント①
軽め～少し強めの運動



ポイント②
湯船に長めにつかる



ポイント③
冷房の温度は高めに設定



目安は室温が28度になるように