

ほけんだより 6月

令和6年6月
高松市立一宮中学校
保健室

～油断せず、熱中症に気を付けよう～



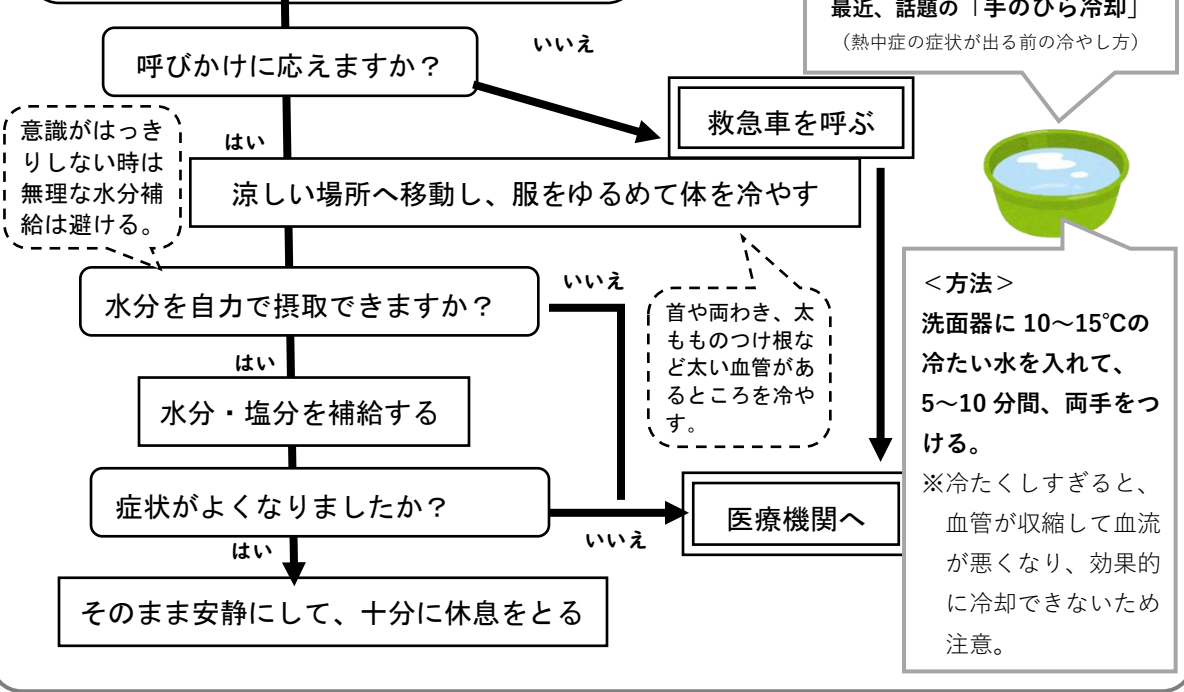
暑さに慣れていない、湿度が高い今の時期が特に要注意!

熱中症予防チェック

- しっかり睡眠時間をとった。
 - 朝ごはんを食べた。(水分も)
 - こまめに水分補給している。
 - 自分の活動量に合った量の水分(水筒)を持参している。
 - 体調が悪い時は無理しない。
- ※ 体調が悪くなった場合は、早めに周りの人に伝えてください。

<< 熱中症の応急処置 >>

熱中症を疑う症状がありますか?
(めまい・失神・筋肉痛・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・大量の発汗・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温など)



【 6月の健康診断の予定 】

歯科
4日(火) 13:20～ 3年
11日(火) 13:10～2年
25日(火) 13:10～1年
＜注意点等＞
・メガネやコンタクトレンズを装着している人は、その状態で検査する。

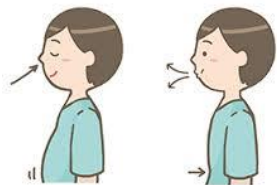
耳鼻科
5日(水) 13:20～
＜対象者＞
・ 全校生
＜前日までに＞
・ 事前に無理のない範囲で耳掃除をしてくる。

聴力検査
＜対象者＞ 8:05～
10日(月) 1-1
12日(水) 1-2
13日(木) 1-3

きっと役立つ!?メンタルトレーニングのススメ

呼吸法についてお話しします。イライラや緊張をほぐすために呼吸法はよく用いられますが、集中力を高めるためにも呼吸法は使われます。もうすぐ始まる地区総合体育大会でも役に立つかもしれない簡単な方法を紹介します。

- ① 目を閉じ、深呼吸を行います。吐くときに口をとがらせ、吐く息を長くして意識を吐く気に集中させます。
- ② 空や天井をじーっとみあげてスマイル。「よーしやるぞー！」と心で言い聞かせる。
- ③ 試合を楽しむこと。スマイルを忘れずに!
- ④ 自信を持つこと。自信がなくても、自信があるふりをする。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる

だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう

歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!