



保健通信 7月



2025年7月1日(火)

印西市立木刈中学校

養護教諭 杉森 弘美

太田 成美

夏の行事といえば、総合体育大会やコンクールがあり、気分も高まるため、自分でも気づかないうちに無理をしてしまいがちになります。「疲れたな」「普段と様子が違うな」と感じたら、休養を取るように心がけましょう。また、元気に本番を迎えるためには、規則正しい生活をして、体調を整えることが大切です。体調管理を行い、暑い夏に負けないで過ごしましょう。



7月の予定

3日(木) 小児生活習慣病予防検診
事後指導(1年生)

16日(水) 脊柱側弯症2次検診
(対象者のみ)

夏休みは治療の大チャンス!

「健康の記録」の準備ができ次第、7月中にお渡しします。配付されましたら、健康診断の結果を確認し、保護者印を押して、**夏休み前までに返却をお願いします。**

また、各健診で病気や異常の疑いが見つかった人には、治療・相談のお知らせを渡しています。夏休みは治療の大チャンスです!比較的時間に余裕のある夏休みに病院を受診し、治療・相談を受けましょう。受診後は、「相談・治療報告書」を学校に提出してください。



メディアやネットを上手に使おう!

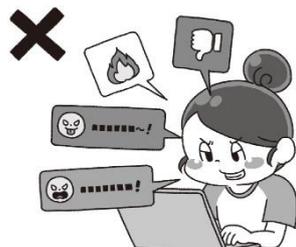


もう少しで夏休みが始まります。夏休みになると、つい時間を持て余してしまい、「いつもより長くスマホを触ってた」という声をよく聞きます。知識や情報が得られる電子機器は、便利なものではありませんが、トラブルに巻き込まれる件数も増加しています。自分が犯罪に巻き込まれないように、また、加害者にならないように、メディアやネットは上手に使いましょう。

~守ってほしい4つの約束~



① 個人情報をおかさない



② 悪口を書き込まない



③ ネットで知り合った人と会わない



④ スマホ・パソコン・ゲームは利用時間を決める

むし歯予防川柳

むし歯予防への関心を高め、自分ごととして考えるきっかけになるよう、健康委員会を中心に「むし歯予防川柳」を募集しました。応募総数185名の中から、すてきな作品が選ばれました！

応募してくれた皆さん、ありがとうございました。

これからも歯を大切にして、むし歯ゼロを目指していきましょう。

《最優秀賞》 きれいな歯 見せて広げる 笑顔の輪 3年2組

《優秀賞》 虫歯なし 医師に言われて ホットした 3年8組

むし歯はね 歯がのこらずに 悔い残る 1年1組

《入選》 あなたの歯 だれがまもるの じぶんだよ 2年6組

歯みがきは 部活と一緒に 日々努力 3年1組

違和感が むし歯のサイン みのがすな 3年6組

歯をみがき ころもみがく みちひとつ 1年1組



熱中症対策について



夏になるとニュースでもよく取り上げられる熱中症ですが、熱中症にかかる原因を知っていますか？自分の身を守るためにも、熱中症の原因を理解して、「熱中症予防」を行いましょう。特に、1日の最高気温が35℃以上の暑さの日(猛暑日)は、熱中症のリスクが高まるので、気をつけて行動しましょう。

熱中症の原因は3つの不足？！

睡眠不足

睡眠不足だとしっかり汗をかけなくなり、体温調節がうまくできなくなります。毎日睡眠をしっかりとりましょう。



水分不足

夏はたくさんの汗をかくので、体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給をしましょう。



運動不足

運動不足だと、体力が落ちて熱中症になりやすくなります。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしましょう。

