



# ☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H28.7.1 (金)



## 歯みがきチェック1week

6月13日(月)～6月19日(金)の1週間、保健委員会による給食後の歯みがきチェックが行われました。保健委員会では、全クラス歯みがき達成率**80%以上**を目標とし、呼びかけを行いました。各クラスの結果をお知らせします。

### 結果発表!

～ 各クラスの結果 ～

	6/13(月)	6/14(火)	6/15(水)	6/16(木)	6/17(金)	平均
1-1	100%	100%	100%	100%	100%	100%
1-2	89%	97%	100%	100%	100%	97.2%
2-1	76%	97%	100%	100%	100%	94.6%
2-2	48%	79%	100%	100%	100%	85.4%
3-1	87.1%	100%	100%	96.5%	100%	96.7%
3-2	71%	100%	100%	100%	100%	94.8%



保健委員会が目標としていた80%以上ですが、**1週間平均でみると全クラス達成**することができました。一番頑張っていたクラスは、**1年1組。なんと毎日100%でした。**すばらしいです。全員が毎日みがくというのは、なかなかできることではありません。ぜひ、今後も継続して続けていってください。

**歯みがきは、丈夫な体づくりの第一歩**です。**1日3回歯をみがく習慣をつけましょう。**

## 熱中症対策をしていますか?

熱中症については6月の保健だよりでもお知らせしましたが、対策は行っていますか?熱中症は、命に関わる病気です。熊谷市でも、過去に熱中症による死亡事例が発生しています。熱中症を甘くみてはいけません。予防をしっかりと行って、熱中症にならないようにしましょう。

### 熱中症はなぜおこる?



予防法と処置方法

### 5つの予防法

- ①早寝・早起き・朝ごはん・給食で体調管理。
- ②日傘、帽子、涼しい服。
- ③日陰を利用。
- ④水分補給、塩分補給。
- ⑤こまめに休憩。



### 4つの処置

- ①涼しい場所
- ②楽な体位
- ③服をぬがせ、体を冷やす。
- ④水分補給、塩分補給。



室内も危ない!

### こんな所でも熱中症に注意!!

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違いです。

注意する場所1

<体育館> 風通しが悪い体育館では、汗が蒸発しにくく、熱中症が起こりやすい。

注意する場所2

<プール> 水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水症状が起こりやすい。