



☆☆保健だより☆☆

別府中学校 保健室 H27.7.1 (水)



熱中症対策していますか？

熱中症については6月のほけんだよりでもお知らせしましたが、みなさん、対策は行っていますか？毎年熱中症による死亡事例が発生しています。油断は禁物です。予防はしっかり行ってください。熱中症の発生傾向や予防法、処置方法をもう一度確認しておきましょう。

歯みがきチェック1week

6月15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。歯みがき達成率90%以上のクラスには賞状が出るということもあり、意識して磨いているクラスもありました。

結果発表!

各クラスの結果

1年1組	65%	1年2組	74%	3組	100%
2年1組	79%	2年2組	82%		
3年1組	100%	3年2組	99%		

保健委員が目標としていた**90%以上は3クラス**ありました。その中でも、なんと**3組と3年1組は100%**。素晴らしいです。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。



歯みがきチェック1weekは11月にも予定されています。全クラス、90%以上を目指して頑張りましょう。

歯みがきは、丈夫な体の第一歩です。1日3回歯をみがく習慣をつけましょう。

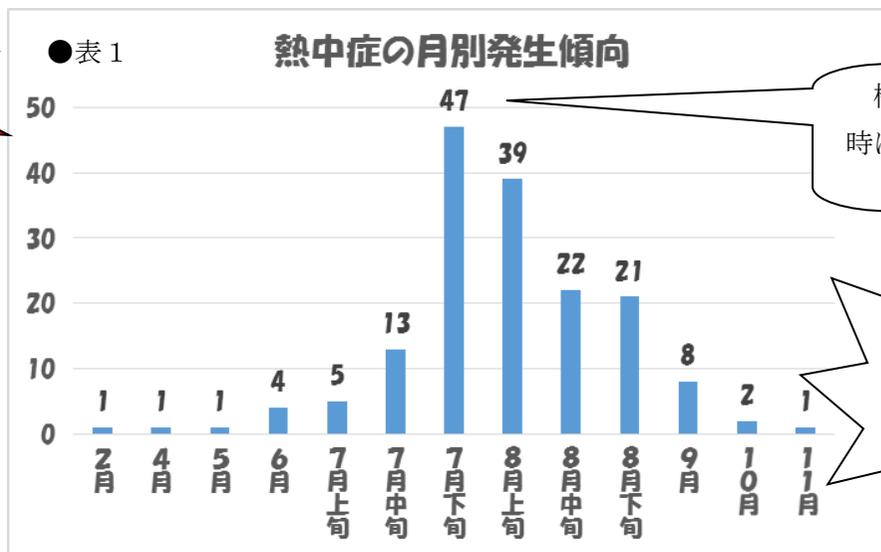
5つの予防法

- 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。



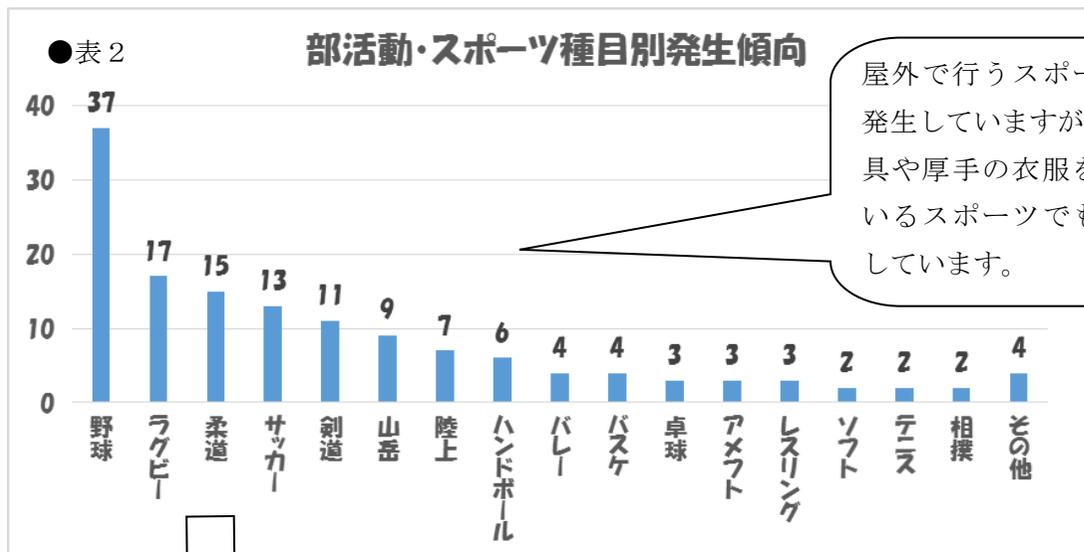
4つの処置

- ①涼しい場所に移動する。
- ②楽な体位にする。
- ③服をぬがせ、体を冷やす。
- ④水分補給、塩分補給。



梅雨明けの気温が急に上がる時に多く発生しています。

気温が高いほど、熱中症の危険は高くなります。



屋外で行うスポーツに多く発生していますが、屋内の防具や厚手の衣服を着用しているスポーツでも多く発生しています。

予防法と処置方法



※出典：表1、表2は日本スポーツ振興センター