



梅雨の不安定な天気が続いています。蒸し暑く気温の変化に対応しきれず、体調を崩しやすい時期です。暑さで食欲がなく、きちんと食事をとれていない人はいませんか？ 栄養不足と睡眠不足は体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。暑さに負けない体をつくっていきましょう！ 早寝・早起き・朝ごはん！ 規則正しい生活を心がけましょう。

志木第二中学校

R8.7.1

保健室

7月の保健行事

2日(木) 13:20～脊柱側弯症検診
1・2年生 未検査者 志木第四小学校
10日(金) フッ化物洗口⑩
14日(火) 14:00～14:30 脊柱側弯症検診
1・2年生 未検査者 **保護者引率**
志木市総合福祉センター(4F) 404・406
21日(火) 心臓検診再検査(二次検査)対象者
朝霞市民会館「ゆめぱれす」男子 13:00～

【1年生・若駒 歯科保健指導】

1. 日 時 9月1日(火)
5時間目 1-1・1-2・1-3
6時間目 1-4・1-5・若駒学級
2. 場 所 各教室
3. 持ち物 **コップ**(折りたたみ式は不可)
ハブラシ(旅行用・組み立て式は不可)
手鏡 **タオル**
4. 講 師 埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部
歯科衛生士 6人

熱中症に注意しよう！

熱中症の症状



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



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るよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



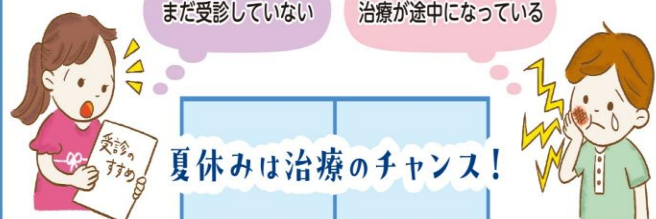
1学期終業式に通知表といっしょに、「健康の記録」と「成長曲線」を配布いたします。家庭保管となります。よろしくお願いいたします。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない 治療が途中になっている



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

