

Life~命・生活・人生~

伊豆の国市立葎山中学校 保健だより NO.4
令和元年5月24日(金) 文責:西野

5月の保健目標
規則正しい生活習慣を
身につけよう

少しずつ汗ばむ季節となりました。各学年の行事や中間テストも終わり、ホッとしている人が多いかもしれませんがね。しかし、中体連までもあと少し！まずは生活習慣を整え、部活動に精一杯取り組みるようにしましょう。規則正しい生活習慣が熱中症予防にもなります。

急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

水筒を学校に持ってきましょう！

中身は水・お茶(麦茶がおすすめです)
スポーツドリンクのいずれかです。

早寝、早起き、朝ご飯で予防！

7時間は睡眠時間として確保できるように
しましょう。朝ご飯をしっかりと摂りエネルギー
を補給してきてください。

無理をしない、こまめに休憩！

体調が優れないときや、気分が悪くなったときは、早めに先生や近くにいる友人に伝えてください。こまめに休憩し、水分補給をしましょう。

◆6月の健康診断の日程◆

6日(木)…歯科検診(2年生)13:15~

7日(金)…耳鼻科検診(1・3年生)9:00~

10日(月)…心電図2次検査

(1年生で1次検査で所見があった生徒が対象)

13日(木)…歯科検診(3年生)13:15~



歯科検診では

給食後の歯みがきは
必ずしましょう！

歯科医さんへのマナーです！



歯っぴーコラム

むし歯が1番できやすい時間はいつか皆さん知っていますか？正解は…寝ている間です！なぜかと言うと、だ液が寝ている間はあまり出ないからです。

だ液には食事をして酸性になった口の中を中性に戻し、むし歯を防いでくれる働きがあります。1日に約1,5Lも作られているのです。私たちの強い味方ですね！

**6/10(月)~6/14(金)を
歯みがき強化週間とします！**

「歯みがきをするって気持ちいい！」

「これからも続けよう！」

と思う人が増えると嬉しいです(^-^)