

令和5年6月2日

三宅村立三宅中学校

校長 小澤 秋仁

養護教諭 岩瀬 琳

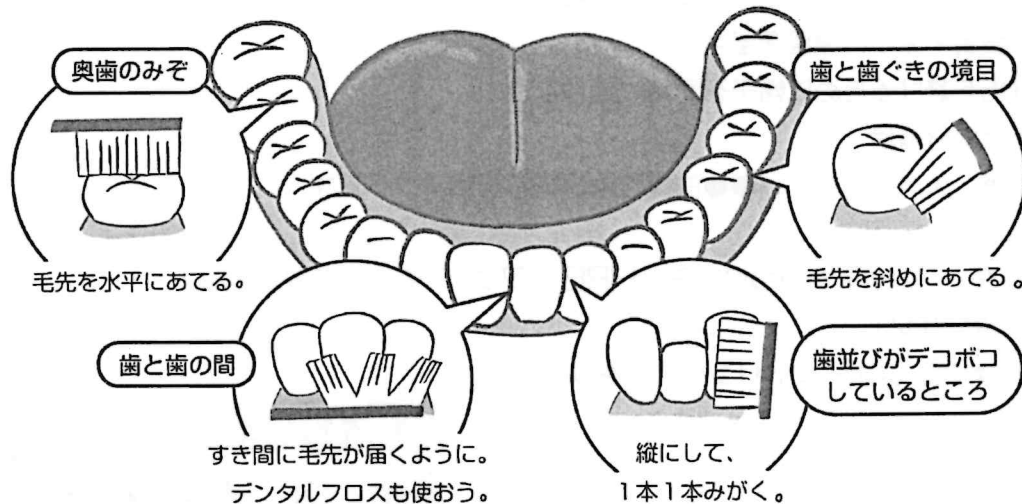
ほけんだより



6月になりました。徐々に暑くなってきました。熱中症が心配な時期に入りました。水筒を持参して、こまめに水分をとるようにしましょう。

さて、今月の保健目標は「歯の健康を守ろう」です。6月4日は、む(6)し(4)と読めることから、むし歯予防の日と定められていました。現在は6月4日から10日までの期間で「歯と口の健康習慣」が実施されています。三宅中で4月に実施した歯科検診では、治療が必要な虫歯のある生徒は0人でした。大変素晴らしいです。これからも丁寧な歯磨きで、むし歯ゼロを続けていきましょう。

⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



<保護者の皆様へ>

❁ 健康診断の結果について ❁

4月から実施している定期健康診断について、「結果のお知らせ」をお渡ししています。治療や精密検査などが必要な場合には、自覚症状がなくても医療機関で医師の診断や指示を受けていただくことをお勧めいたします。また、学校検診を欠席のお子様へは、健康診断のご案内をお渡ししていますのでご確認ください。なお、医療機関受診の際は事前にお電話等でお問合せ（またはご相談）いただくことをお勧めいたします。

☆ 保健室からのお知らせ ☆

①6月6日(火) 5校時に、希望者を対象とした水泳指導前の内科検診を実施します。

実施機関 中央診療所 学校医 政谷薫先生

場所 三宅中学校 保健室

持ち物 半袖体育着

②6月19日(月)より水泳指導が始まります。

ご家庭での健康状態のチェックをお願いいたします。

- 耳はきれいか 爪は長くないか よく眠れたか
- 朝食をしっかりと食べたか しみる傷はないか



☀ 熱中症予防・救急処置 ☀

○「熱中症予防」に大切なこと

①早寝早起き・朝御飯で暑さに負けない体をつくる

→活動前に塩分・水分を摂取できるため、朝食でのお味噌汁がおすすめです。

②涼しい服装・涼しい環境を整える

→直射日光を避けるために帽子を活用しましょう!

③こまめな水分補給

→運動前後、入浴前後など、●●前後の水分補給がポイントです。

○熱中症かも?という人を見つけたら…FIRE (ファイヤー) で救急処置!

F: Fluid (水分補給)

意識があれば、スポーツドリンクなどを飲ませる。

I: Ice (アイシング)

衣服を緩め首筋・わきの下・足の付け根などを冷却する。うちわ・扇風機で風を送る

R: Rest (安静)

運動の休止・涼しい場所で休む。

E: Emergency call (危険を知らせる)

119番通報・救急車の手配。意識・体温のチェック。医療機関に到着したら、倒れた現場での状況、気温、スポーツの強度・練習時間などを担当医に話す。

