

# WYSSH

白根巨摩中学校 保健室  
2021. 7. 7  
発行責任者 土屋

～ well-being of youth in social happiness ～  
やる気をアップし、幸せに過ごすことを最終目標に！



今日は七夕、みなさんの願い事はどんなことですか？私は、まずはコロナウイルスが終息しますように！先月行った、「歯と口の健康づくり」標語のお知らせをします。

## コンクール結果！

最優秀賞 3年 村松 「楽しい」と「元気」をつくる 歯の健康

学校長賞 1年 山本 「治療より 予防が大事 コツコツと」  
2年 野代 歯の気持ち 「君と生きたい いつまでも」  
3年 望月 「いつまでも 一緒に育つ 私の歯」

### 保健委員会大賞

1年 芦川 「ハハハハ歯 目指せ百まで 自分の歯」  
2年 小林 「未来へと 守ってゆこう 歯と健康」  
3年 森山 「百年後 歯のある幸せ かみしめる」

### 保健委員会賞

1年 藤原 「歯と口の 輝きこそが 宝物」  
1年 青柳 「老いてなお 強く生える 二十（はたち）の歯」  
1年 安達 「歯と自分 とともに歩もう 永遠に」  
2年 赤尾 「歯と口の 健康たもって 日々邁進」  
2年 向山 「よくかんで みがいて守ろう 歯の健康」  
2年 大野 「白い歯が 明るい未来 照らし出す」  
3年 平林 「人生を てらし合わせる 白い歯で」  
3年 望月 「未来への かけはしとなる 歯の健康」  
3年 海野 「歯をみがく きれいな笑顔 守るため」



お  
め  
で  
と  
う

入賞作品はもちろん、全校生徒の標語を保健室前に掲示してあります。ご覧ください。  
最優秀作品と学校長賞を県の歯科医師会主催の歯の標語コンクールに応募します。  
その中で、県入賞作品として選ばれる作品が、本校には毎年ありますので、選ばれた場合は、お知らせします。

近い将来、マスクを必要としなくなったその時に、

健康な歯と口で笑える日常を目指しましょう！



# 梅雨明けからの熱中症予防!

## いつ起こりやすい?

こんな日は  
要注意!

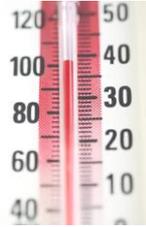
## ここが落とし穴

### 暑くなり始め

これから  
要注意!



### 急に暑くなる日



### 熱帯夜の翌日



### 湿度の高い日



熱中症は、炎天下でのスポーツや屋外作業中だけに起こる症状と考えられがちですが、気温がそれほど高くない状況でも、又室内でも熱中症を発症することがあるので、注意が必要です。これまでに、剣道の防具をつけて練習しているときや吹奏楽の練習での熱中症がありました。

湿度が70%になると、汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなり、発汗による体温調節ができなくなってしまうためです。大雨の後など、湿度が高いので要注意です。

## 熱中症の予防法

### ◎ 高温多湿・強い日差し・無風に要注意

気温が30度以上の時は注意し、35度以上のときは原則として運動は控えましょう。

### ◎ 水分をこまめに補給

汗からは水分と同時に塩分も失われますので、水分の補給には0.1~0.2%程度の塩分を含んだものが適当です。手ごろなものでは、スポーツ飲料などがあります。

### ◎ 熱をのがしやすい通気性のよい服装を身に付けましょう。

風通しがよく、汗を早く乾かす素材で、白っぽい色を選びましょう。

### ◎ 体調不良のときは無理をしない

睡眠不足や体調不良、食事を摂れていないときは特に注意しましょう。

### ◎ 運動や作業をする場合は、30分~1時間おきに休息をとりましょう。

### ◎ 熱中症対策商品を有効活用しましょう。



梅雨明けと同時に、急に暑くなることが見込まれます。  
熱中症の予防につとめましょう。