

ほけんだよし 6月

南宇和高校
保健室

6月になりました。中間考査も終わり、緊張が解けている人もいることでしょう。6月末には期末試験があります。しっかり体調を整えて試験に臨みましょう。これから夏にかけて蒸し暑い日が増えます。熱中症にならないために、1日3食しっかり食事を摂り、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。学校には、必ず多めに水分を持ってくるようにしましょう。

【健康診断の予定】

健康診断も残り少しとなりました。忘れ物をしないよう、各自で予定を把握しておきましょう。

日程	時間	項目	対象者	持参物など
6月3日(水)	5限-	内科検診	1年生	上の体操服を持参する。
6月10日(水)	5限-	歯科検診	3年生	歯磨きをしっかりとしておく。
6月17日(水)	5限-	内科検診	2年生	上の体操服を持参する。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。今年の歯科健診でもう歯（虫歯）がある人が多かったです。歯は一生ものです。失った歯は戻ってきません。虫歯や所見ありと診断された人はなるべく早く歯科を受診し、治療しましょう。受診後は、お配りしている「受診報告書」を保健室まで提出してください。

また、歯科検診に限らず、視力検査や眼科検診、内科検診、尿検査等で異常が見つかった人も早めに病院を受診しましょう。

だ液のすごい4つの力

消化を助ける だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ 	むし歯予防 食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ 	清潔にする 食べかすや汚れを洗い流すよ 	細菌から守る 口に入った細菌が増えるのを防ぐよ
---	--	-----------------------------------	---------------------------------------

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①

かみがみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②

うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③

鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



守ろう歯と口の健康
だ液のスーパーパワー

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度についてです😊

学校管理下での災害による病院受診については、医療費助成制度を使用せず、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先となります。初診から治癒するまでの医療費総額が3割負担で1,500円以上(点数が500点以上)の場合が独立行政法人日本スポーツ振興センターの対象となります。医療費総額が上記に満たさない場合は、医療費助成制度が対象となりますので、医療費助成制度を使用することができます。

申請するには医療機関や保護者の方に記入してもらう書類が必要になります。学校で手続きを行いますので、災害が発生した場合は早めに保健室や部活動顧問、ホームルーム担任までお知らせください。

熱中症を防ごう

湿度が高く、急に気温が高くなる日もある6月は熱中症になるリスクも上がります。「たかが熱中症」と考えている人もいるかもしれませんが、熱中症になると最悪の場合、生命に関わります。普段から熱中症予防を心掛け、また、熱中症になったときに適切に対処できるようにしましょう。



のどが渇く前の
こまめな水分・
塩分補給



1日3食栄養の
あるものを食べて
暑さに負けない
体づくりを



帽子や日傘を利用
して、直射日光を
避ける

涼しい服装、
通気性の良い
服装を心掛ける



体を冷やす
太もも、首、脇、
手のひら等を
冷やす。

睡眠時間の確保、
しんどい時には
無理をしない



➤ 熱中症になったら…

- ・ 涼しい場所に移動させる。
- ・ 衣服を緩めて、体を楽にさせる。氷水に濡らしたタオルをかける。
- ・ 水分・塩分補給をする。
- ・ 冷やしタオルや氷、保冷剤等で首・脇・足の付け根を冷やす。

こんな時には迷わず救急車を呼びましょう！

- ・ 意識がない（呼びかけに反応しない）
- ・ 言動がおかしい・応答が鈍い
- ・ まっすぐ走れない、歩けない
- ・ 体にガクガクと引きつけ（痙攣）がある

判断の遅れは命の危機につながります。
迷ったら救急車を呼びましょう。

学校には必ず多めに水分を持ってきてください。

学校にあるウォータークーラーも、必要があれば活用してください。