

# 保健だより



三重大大学教育学部附属中学校 No.4  
令和5年6月2日（金）

学校での定期健康診断が終わりました。異常が見つかった人には通知を配付しています。各ご家庭で確認していただき、経過観察や必要な場合は医療機関の受診をお願いします。また通知を受け取っていただいたら、**封筒またはファイルは学校まですぐに返却**をしていただきますようお願いします。

これからは気温や湿度が高い時期となります。必ず**家から水筒を持参**して、こまめに水分を摂取しましょう。朝食を食べなかったり、睡眠が足りていなかったりすると、熱中症のリスクが高くなります。少しずつ体を暑さに慣らすことを意識して、日頃から体調管理を心がけましょう。天候の悪い日も多くなるので予報を確認して、**着替えや雨具の持参、衣服の調節**といった自己管理をすることも大切です。



## 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## 歯のこまめな手入れと定期検診を！

歯科検診ではむし歯だけでなく、歯肉や歯垢、歯並びなども診ています。検診では朝から歯を磨いていない、痛い歯があるけどまだ歯科に行っていないという人もいました。受診を勧める通知を受け取った人は、早めに受診しましょう。

**6月4～10日は「歯と口の健康週間」**です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』ことが挙げられます。歯みがきなどの口腔ケアが適切にできていれば、歯・口の健康を保てますが、どうしても自己流や不十分になりがちです。そのため、定期的に歯科で検診を受け、指導をしてもらうことも大切です。

