

# 保健だより 6月



6月号  
No. 3  
R5/6/13  
南陵中学校  
保健室

梅雨に入りました。気圧の変化も激しいせいか、頭痛の症状で保健室へ来室する人が増えています。寝不足などの生活リズムの乱れもあるようですが、多くの人に共通すること、「姿勢の悪さ」を感じます。

スマホやタブレットを使う機会が多いので、首を前に出す姿勢が続き、首から肩周辺の血行不良を起こすせいでしょ。時々背伸びをしたり、肩をグルグル回したりして、リフレッシュしましょう。

熱中症が心配な季節になりました。「万全な対策」☞で乗り切りましょう。

## 「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。

暑い日の昼休みの校庭で、長ジャージを着たまま遊んでいる人がいます。体温調節ができていないのかもしれませんが。衣服の調節をしましょう。

### 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。

体育の授業や屋外での活動時では、熱中症の対応を優先し、マスクを外すよう指示していますどうしても外せない場合はご相談ください。



## 痛くなくても歯医者さんへ

～歯科検診結果から～

歯科検診の結果、受診が必要なひとにお知らせを出しました。

「CO(要観察歯)」と「C(むし歯)」の生徒は、全校で56人です。

CO(要観察歯)は初期のむし歯の疑いがある歯です。

歯垢や歯肉の状態が悪いひともいました。歯の痛みや歯肉の

出血が出る前に、早期に受診すれば、治療も早くすみます。

乳歯から永久歯に、一度しか生え替わらない歯は、一生もの。

しっかり食べて生きていくためにも大事にしましょう。

CO:24人

C:32人



### 発育測定

南陵中  
発育測定  
[平均値]



南陵中 平均値	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	153.9	152.7	160.6	154.9	166.3	156.9
体重(kg)	47.0	45.2	48.6	48.0	54.1	49.6