



ほけんだより

相模原市立上溝中学校
6月号 NO7
2018. 6. 29

* 今月 NO7の「ほけんだより」の題字(だいじ)とイラストは、3年5組の 高橋 董 さんに書いていただきました。

いよいよ 本格的な "夏" 到来!! ですね。

3年生は、修学旅行も無事終了し、また元気で「上溝中の顔」としてがんばりましょう。しかしうれにしても「京都の夏」は暑かったですね。修学旅行1日目が雨でその翌日は快晴。一気に10度近くも気温が上がり京都は35度。厳しい暑さでした。これから、相模原も気温30度を超える日が多くなることでしょう。熱中症対策は万全に。

まず、睡眠を適切にとり自律神経をととのえることで、暑さに負けないようにしましょう。

6月4日に、みなさんと保護者の皆様に「熱中症予防について」のお知らせを配布しました。みなさんにご家庭へのご願いとして、次のようなことをお伝えしました。みなさん、きちんと用意はできていますか。



1. 自分にあった十分な睡眠、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣をしっかりつけよう。

※自律神経は睡眠リズムにも関係します。

●自律神経にも大いに関係があります。睡眠がきちんととれており、しっかり汗をかく機能がはたらくことが大事です。汗は人間にとってクーラーの役目をします。

2. 毎日、水筒(十分な量)とタオルを持ってきましょう。

●十分に水分の補給ができるように用意しよう。熱中症対策として、特に激しい運動をする場合は、スポーツドリンクや塩分が入った水(0.1~0.2%)などを用意する。

* ペットボトルにはカバーをつけてください。
* ペットボトルを飲みかけで、放置すると雑菌が繁殖します。気をつけましょう。

3. 登下校時には、帽子の着用をすすめます。

* 帽子は、部活動で使っているものや中学生らしいものを。



熱中症対策ドリンクの作り方

①経口補水液

水 1リットル
塩 2g
砂糖 40g (甘みをおさえない時は少なめで)
レモン水 小さじ1



②梅干し水

水 1リットル
梅干し 1個 (大きめのもの)
オリゴ糖 大きじ4ハイ



歯科検診の結果 やはり!むし歯のある人 増加!!

5月31日(木)に行いました歯科検診の結果を報告します。歯科校医の先生が昨年より、「むし歯の子が増えた気がする」との検診後のお言葉どおり、罹患率(むし歯にかかっている人の率)も治療しなければいけないむし歯がある人も多くなっていました。

罹患率 (むし歯のある人の率) も増加!!

昨年 55.6% ⇒ 今年 59.0%

治療するむし歯がある人も 増加!!

昨年 268人 ⇒ 今年 301人



保健委員会より

6月もおわり近づき、もうすぐ7月ですね。みなさんは熱中症に気をつけるために水分補給をしていますか? 運動の前と後には必ず、水やスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。上中生のむし歯のある人の数が増えています。お口のケアを特にしっかりとしましょう。(保健委員会 高橋 董)

