

# ほけんがより 9月

平成28年9月1日  
越生中学校 保健室

長い夏休みが終わりましたが、夏休み中は元気に過ごせましたか？まだまだ暑い日が続くそうなので、引き続き熱中症には気をつけて下さい。また、生活リズムがもとに戻っていない人は、早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようにして下さい。



## むし歯の治療が終了したらお知らせ下さい

6月に行った歯科健診で、「むし歯がある」と結果通知を受け取った人は、治療を開始しましたか？治療が終了したら「歯・口腔の健康診断のお知らせ※1」を保健室まで提出して下さい。全クラス治療率100パーセントを目指しましょう！

※1 歯・口腔の健康診断のお知らせとは、歯科検診が終了してから配布した青い結果通知のことです。治療が完了したら歯科医院で記入してもらい、保健室へ提出して下さい。

## 夏休み明けに多い健康トラブル

### 頭痛

頭が痛い、頭がぼーっとして集中できない、などの不調はありませんか？原因はさまざまですが、睡眠時間が短いことも原因として考えられます。夏休み中に夜ふかしをして、朝起きる時間が遅い習慣になってしまった人は要注意！8時間以上は寝られるようにしましょう！



### 腹痛

便秘や下痢でお腹が痛くなる人も保健室にやってきます。休み中の生活リズムの乱れや久しぶりの学校生活への緊張などが原因のようです。緊張をほぐすためには、朝ゆったりとリラックスできる時間をつくり、朝ごはんをしっかりと食べましょう。トイレもすませれば、心もからだも準備 OK で登校できますよ！



朝晩は涼しい風が吹くようになりましたが、日中は30℃を超える日がまだまだ続きそうです。

熱中症予防のために①体調を整える。②水分補給をする。③休憩をとる。この3つを心がけましょう。

また、具合が悪くなったときは、無理をせずに周りの人に伝えてください。

