

7月に入りましたが、梅雨空が続いていて、まだまだ夏本番とはいかないようです。でも熱中症の危険度を表す暑さ指数(WBGT)は、連日「注意」の状態です。食事をしっかりととり、こまめな水分補給と休憩をとり、体調が悪いときには無理をしないなど、油断しないで予防に努めましょう。

明日から夏休みです。体調管理を万全にして、充実した毎日を送ってください。

## たばこに関する健康教育出前講座 令和元年6月20日(木) 6校時

2年生を対象に、宇都宮市保健所健康増進課の保健師さんによる「たばこに関する出前講座」が行われました。

### ★ 内容

- ・ たばこがやめられなくなるメカニズム
- ・ たばこに含まれる有害物質
- ・ 喫煙による健康への影響
- ・ たばこをすすめられたときの対応方法

誘われたときの断り方のロールプレイングも実施しました。

たばこは有害です。20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。

中学生のみなさんは、吸ってはいけませんよ。



## 夏休みは治療のチャンス



健康診断の結果、視力低下やむし歯などで、治療や検査が必要な人は、夏休み中に病院を受診しましょう。

視力低下は、学習やスポーツに影響を及ぼすことがあります。また、病気が隠れている場合もあります。

むし歯は、痛みが出てからでは治療が長引きます。歯垢が相当付着している人、歯肉炎がある人も歯科を受診しましょう。

中学生は宇都宮市子ども医療費助成制度で治療費が無料です。早めの受診をお勧めします。



健康委員による「姿勢の日」の活動で、テレビ放送を使って夏休み中の病院受診を呼び掛けました。

