

ほぼけんたより 7月

2024.7.2
兼六中学校
保健室

今年は例年より遅く梅雨入りとなりました。ジメジメとした雨の日と真夏を感じさせる日があり、なかなか体が気候に慣れない、ということはありませんか。これから、特に、雨上がりに日差しが強くなったときには**熱中症**に要注意!! からだが暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても危険が高まります。睡眠不足や食事の量が減っていたりするときは、「このくらい大丈夫」と頑張りすぎず、こまめに休憩をとるようにしましょう。



7月の保健目標

- ・暑い夏を元気に過ごそう
- ・健康診断の結果、受診が必要な人は早く受診しよう



ほぼ

健康診断が終了しました!

健康診断が一部(心臓2次検診結果(1年生)と尿2次検査結果待ち)を除き終了しています。健康診断の結果、受診が必要な生徒には「受診のおしらせ」を配付してあります。

学校での健康診断は、専門医に診てもらった方がよいかどうかを振り分ける検査です。病気の可能性があったり、詳しい検査が必要な場合もあつたりするため早めに病院で診てもらいましょう。早期発見・早期治療が大切です。おうちの方と予定を確認し、早めに受診や治療の計画を立てましょう。



歯科保健講座がありました

6/12(水) 5・6限 1年生
講師: 歯科衛生士 松本美千代さん

本校では毎年、大人の歯に変わり終える人が多い1年生に歯と口について講演会を開催しています。当日はとても暑い日でしたが、皆さん、一生懸命、松本先生の話聞いていました。

感想の中には、

- ・『今まで、自分では「これくらいいいだろう」と思っていたことが甘かったとわかりました。自分の歯のためにも、これからは定期的に歯医者に行きたいと思いました。』
- ・『今まで動画等を見ながら、だらだら歯を磨いていたけど、歯の隙間などをしっかり磨き、虫歯菌に気をつけながら歯磨きをしていきたい。』などの声がありました。



歯科検診でむし歯があつた人は、まずは歯科医院に予約しましょう!

保健委員会 生活習慣アンケート

保健委員会では生活習慣について取り組みました。1年生は結果集約から分析・掲示、2年生はクイズ・ポスター作成し生徒玄関前掲示板に掲示してあります。ぜひ見てください。また、3年生は作成した動画を昼の放送で流しました。いかがだったでしょうか。



熱中症予防のキギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生まれ、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活
していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を予防する生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。