

保健だより

R1. 6. 3
東大和市立第一中学校保健室

6月といえば梅雨の季節です。ジメジメして蒸し暑く雨の日が多くなりますが、晴れの日を上手に活用して、心も体もさわやかな日々を送りたいですね。

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意 食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!! しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!	交通事故に注意 雨や傘で視界が狭くなります 車に注意!	晴れの日を上手に活用 晴れた日は思いきり体を動かしてストレス発散!
いつも体を清潔に 汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう	スリップに注意 廊下や階段がすべりやすくなります 転んだりけがをしないように!!	清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。

1年生保護者の皆様へ

入学時に希望調査をしました「色覚検査」は、希望された全員の検査を終了しました。受検者全員に「色覚検査結果のお知らせ」を検査日同日にお渡ししましたので、ご確認ください。なお、結果についてご不明な点がありましたら養護教諭までお問い合わせください。

6月4日～6月10日 歯の衛生週間です

ずっといい歯をキープするために

あなたの歯肉はどっち?

きれいなピンク色

引きしまっている

歯と歯の間にしっかりと入り込んでいる

なし

赤紫っぽい

プヨプヨしている

腫れて丸くなっているかんじ

あり (歯みがきなどで出血)

初期の歯肉炎なら、しっかり歯みがきをすれば改善できます!

食後の歯みがきをしっかり行う	かみこたえのあるものを食べる
甘いものは控えめにする	定期的に歯科医院で診てもらう

一中では、6月10日(月)～6月14日(金)の1週間「歯みがき運動」を行います。保健委員が中心となり呼びかけ、給食後の歯みがきを行います。みなさん、必ず歯ブラシを持って来てください。また、「歯みがき運動」の1週間が終わっても、自主的に歯みがきができるといいですね。

熱中症対策をするなら、今から！

夏の暑い時季に気をつけたいのが熱中症です。

暑くて湿度の高いときに長い時間運動をしたり、気温や室温が高い場所にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりします。すると、体温が高くなり、体がけいれんしたり頭が痛くなったりします。

暑さに慣れる「暑熱順化」が大切

繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃す能力がアップします。

このように、暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」といいます。

暑熱順化が進むと、汗の塩分濃度が低くなるため、汗をたくさんかいても失う塩分が少なくなり、血液量も増えて循環系の負担が軽くなります。また、暑いときでも体温が上がりにくくなります。

暑さに慣れるために

暑くなる前の時季から体を動かす

運動をするときは、軽めのものを短時間行い、時間をだんだん延ばしたり内容を増やしたりする



熱中症にならないために

しっかり睡眠をとる

寝不足の場合、疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすいです。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分が補給できず、汗をかきにくくなるため、熱中症になりやすいのです。

水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク）をこまめにとる

「のどが渴いたな」と感じるときは、水分が足りなくなっています。

運動するときは、こまめに休憩をとる

無理をしないことが大切です。

「塩分補給」の大切さ

運動すると、汗として体の水分が体の外に出ていきます。そのとき、汗と一緒に塩分も出ていくので、水分しか補給しないしていると、体内の塩分が足りなくなってしまうです。

そのため、水分だけではなく塩分を含んだもの（スポーツドリンクなど）を飲むことが必要なのです。