

ひだまり6月

水海道中学校
保健室



不安定な天候に、体も不安定になっていませんか。
梅雨明け直後は、体が暑さに慣れていないため、熱中症には十分注意が必要です。

「暑熱順化」からだを暑さに慣らしていこう

こまめに汗をかくようにすると、体から熱を逃がす能力が高まります。
まずは、短い時間の軽いうんどうから始め、水分補給も欠かさないようにしましょう。また、暑くなってくると体力が低下しやすくなります。
十分な睡眠時間と栄養バランスの良い食事をこころがけましょう。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

学校生活でのマスクの着用は、屋外の運動場に限らず、プールや体育館、体育の授業、運動部活動、登下校で一律に求めません

- 夏場は、熱中症対策を優先とした感染症対策を心がけましょう。
マスクを着用しない場合であっても「蜜」の回避等の基本的なことは、継続しましょう。
- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。
- エアコンの温度設定を、こまめに調整しましょう。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せずおうちで休みましょう。
- 熱中症になりやすい高齢者や子どもに目をくばり、声をかけましょう

保健委員による

暑さ対策・熱中症予防キャンペーン中



帽子をかぶろう！

体重測定で汗の量を知ろう！

体重減少量は個人によって著しく異なります。
運動前後の体重を測ることで、その時の発汗量を知ることができ、水分を必要とする量を予測することができるため、日ごろから、体重を測る習慣を身につけるとよいでしょう。

学校歯科医の先生からのおはなしです！

全体的には、むし歯がなく、きれいな人が多かったのですが、このまま持続してほしいです。むし歯がなくても、みがき残しが気になる人が、やや多くいました。歯石は、歯科医院でないと取り除くことはできません。
また、歯列については、経過を見て歯科医に相談するとよいでしょう。



健康診断結果を受け取ったら...

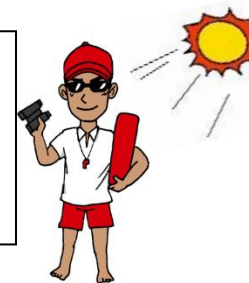


まずは、結果で自分の体を知り、健康を維持していけるよう努めましょう。疾病については、どの程度のものであるか、医療機関を受診して知ることをおすすめします。自分の体を大切にできるように、結果をそのままにはしないでね。



水泳は、右のような点から体にいいと言われます。ただし、水泳はとても激しい運動のため、健康観察が大切です。

1. 全身の筋肉をバランスよく使える。
2. 皮膚がきたえられる。
3. 心臓や肺の働きを高められる。
4. 肥満予防の効果が期待できる。etc



プール前や当日にすべきこと！

- 手・足のつめを短く切っておこう。
- 朝食をしっかりと食べておこう。
- 学習前にトイレはすませておこう。
- 準備運動をしっかりとしよう。
- 水泳学習中も、こまめに水分補給をしよう。
- 絶対にプールサイドを走らないようにしよう。
- 排水口や循環口には近づかないようにしよう



暑い季節に欠かせない食中毒対策



注意①腐ることと、菌やウイルスがつくことは違います。
変なおいや味がしなくても、食中毒の危険をもつ食品があります。



注意②菌が毒を作ってしまったら、熱を加えても毒は消えません。
加熱を過信しない必要があります。



注意③多くの食中毒は人から人へはうつりませんが、O157のようにうつるものもあります。



お弁当の注意

○夏場のおかずは濃いめに味付け ○水の出やすいサンドイッチはさける

