

保健だより

6月号

雨の日が多くなりました



令和5年5月31日
布佐中学校 保健室

だんだんと気温が上がっている中、天気が不安定な梅雨の季節になりました。私たちの身体には「暑熱順化」という仕組みがあります。昔はだんだんと夏の暑さに身体が慣れていくことができましたが、冷房が発達し、急に気温が高くなる日が増えた現代では、積極的に順化しないと熱中症などで体調を崩してしまいます。夏を元気に過ごせるよう、今から少しずつ暑さに身体を慣らしていきましょう。



6月の行事予定

6月6日(火) 尿検査2次予備日 対象者 最後のチャンスです。忘れずに提出しましょう。

※夏に対象者に行う東葛駅伝心電図検査、11月ごろ1年生対象に行う脊柱側弯症検診は、日程が決まり次第お知らせします。

今日から始める夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

最近、頭痛で保健室を利用する人が増えています。急な天気の変化や、慣れない暑さの中運動をしていることなどが影響しているようです。熱中症を予防するためにも、のどが渴いたなど感じる前に水分を補給することがポイントです。自分に合う大きさの水筒を持参して、こまめに水分をとるようにしましょう。

熱中症

声かけ仲間を守る

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

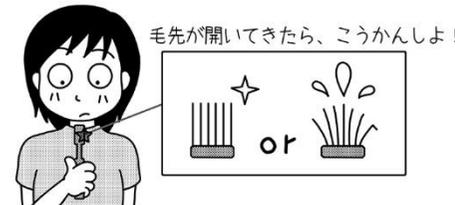
- 水分とってる?
- 無理してない?
- 休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

6月4日~10日は歯の健康習慣

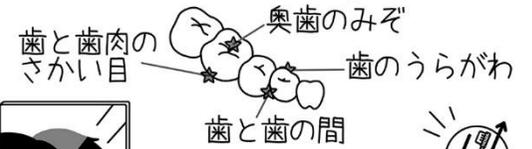
歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

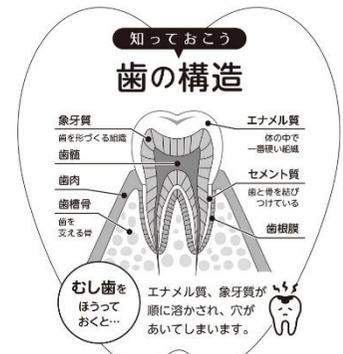
あれ? もしかして、くち臭い...? それ、舌苔のせいかも

舌をべっつとしてみてください。きれいなピンク色ですか? もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

ポイント 舌苔掃除の

- 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- 専用のブラシを使うと効果的! 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう!



健康診断結果 ~身長・体重編~

	男子身長 (cm)	男子体重 (kg)	女子身長 (cm)	女子体重 (kg)
1年	153.6	46.1	153.7	43.6
2年	161.0	49.9	154.7	45.9
3年	165.7	52.2	157.2	49.3

今年の布佐中学校の平均身長・体重です。全国の平均と比べると、身長は1cmほど高く、体重は±1kg差がありました。大切なことは、自分がどのくらい成長したかです。検査結果がそろったら健康カードを配布するので、昨年自分を振り返ってみましょう。また、受診の勧めを受け取った人は、ぜひ忘れないうちに受診してくださいね。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

☆ BMI (体格指数) を計算して、自分の身体を知りましょう。

BMI < 18.5 : 低体重
18.5 ≤ BMI < 25 : 標準
25 ≤ BMI : 肥満