

保健だより

令和6年 夏休み直前号 春日部市立豊春中学校 保健室

1学期が終わります！ チャレンジできたかな？

毎日厳しい暑さです。夏休みは「早く寝なくても昼まで寝られるし」と言っている人！夜更かししないで夜間の睡眠時間を確保しましょう。テスト本番は午前中ですよ！部活の試合だって日中です。保健室で体調不良で来室したみんなの生活リズムを確認していて強く思うことは、**とにかく夜はできる限り早く寝て欲しい！**これに尽きます。

この夏を充実させるために少しの負荷をつけた計画を立ててみましょう。『やりたいこと』とできることの折り合いはとても大切なポイントです。壮大な計画を立ててしまっただけでは苦しくなってしまいます。計画通りいかないこともあるかと思いますが、そういう時には見直し新たな計画を立て直してみましょう。この暑い夏を、ちょっとの頑張りをつけ足した計画をもとに、生活リズムを崩さずに、元気に過ごしてほしいと願っています。2学期、みんなの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。



7月の保健目標

暑さに負けない体と生活リズムを作ろう

★熱中症を予防するためジャージは脱ぐ！
体力をつける！早く寝る生活リズムを心がけよう！

保健委員会

7月初めに『健康カード』を配布しました。ご確認ください、ご家庭で保管ください。
また、歯科治療、内科等、受診のお勧めの用紙をもらった人は、夏休みなどを利用し受診しましょう。受診後は、用紙を学校へ提出しましょう。
特に『**う歯(むし歯)の疑い**』がある生徒は放っておくと悪化する可能性もあります。夏休み中に必ず歯科に通院し医師にご相談ください。⇒**2学期の始業式の日**に治療状況の用紙を担任に提出してください。

学校管理下での事故は日本スポーツ振興センター給付金請求対象です

体育や部活などの学校生活の中で発生したケガで通院した生徒は、保健室までお声がけください。
日本スポーツ振興センターの保険の書類が必要な人は保健室に取りに来てください。また、書類は手元にあるけれど医療機関へ書類記入依頼をしていない人、医療機関で記入していただいたけれどまだ学校へ提出していない人はお忘れなく！
何か不明な点等ございましたら、お手数おかけしますが、保健室 細田までお声がけください。

はっきり、きっぱり断ろう！

お酒 たばこ 薬物

NO!

断ってもしつこいときはその場を離れよう！

真夏向けバージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化(しよねつじゆんか)」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

- 汗をかく**
運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します(熱中症対策では塩分補給も大事！)。
- 環境温度を調整する**
エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめてほしいものです。

熱中症の応急処置は「FIRE」!

F Fluid 液体(水分+塩分)の経口摂取
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)

I Icing 身体冷却
衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る

R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む
運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる

E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか? 世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか? スマートフォンのスイッチをOFF、せめて心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日生活しよう。自分でも自分を大切にしましょう。

「お口ぽかん」していませんか?

マスクをする習慣、アレルギー性鼻炎持ちで、知らず知らずのうちに鼻呼吸をせずに口呼吸になっていて、口をぽかんと開いている人がいます。歯並びが悪くなる、発音をはっきりしないなどいろいろ弊害があるようです。また、日本人は外国人に比べ表情が乏しいと言われてます。隙間時間に表情筋を鍛えてみませんか? 「お口ぽかん」になっていることに気づいた人もそうでない人も、まずは口周りの筋肉を鍛えましょう!!

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばり、口呼吸を防止します～

4つの動作を順にくり返します。 1回5秒 1分10回

- あ** 口を大きく開ける。
縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。
- い** 口を横に開ける。
ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。
- う** 口をとがらせる。
思い切り唇を前に突き出すようにする。
- べ** 「べ～」と舌を伸ばす。
舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。

歯っぴーキャンペーン第1弾 歯みがき強化週間を終えて

全日程の歯みがき率は、1年生98%、2年生46%、3年生37%、6,7さん68%、全体61%の歯みがき率でした。豊中生全員の歯みがきの習慣が確立されますように! いい歯の日(11月8日)あたりに予定していた歯みがき強化週間ですが、2学期スタートから歯みがき習慣をつけるべく、臨時歯みがき強化週間を設けます!
第2回歯みがき強化週間⇒9月5日(木)～11(水) 歯みがきセット忘れずに!

