

# 保健だより

令和6年6月 春日部市立豊春中学校 保健室

## 体育祭と学総で培った力を活かしていこう！来週は修学旅行です！

大会の結果により部活動を引退する3年生もいます。しかし、引き続き部活動にはげむ3年生もいます。最後まで応援をよろしくお願いします！体育祭、学総で培った力を自信に、日常生活はもとより合唱祭や部活動にも活かしていることを願っています。

そろそろ梅雨の時期に入ります。健康状態が天気によって左右されてしまう人もいますかと思えます。また昼休みなど外で体を動かさず力が有り余ってしまう人もいますかもしれません。不注意によるケガにも気をつけることや、十分な睡眠時間の確保、栄養、水分補給、準備運動を忘れずをお願いします。お家の方もご協力よろしくお願いたします。

### 「万全」で臨む！

### 熱中症対策の必須事項

#### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

#### 2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

#### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

#### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

#### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

#### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## 給食の配膳の様子から

先日、『先生、私、ちょっと痩せたんだよ』と話をしてくれた生徒がいました。将来の丈夫な体をキープする上で、中学生の時期に作った丈夫な骨や筋肉はとても大切です。今は分からないと思いますが、将来の体に大きな影響があります。また、ご飯をしっかりと食べることで脳が働きだします。授業中、ボーっとしたりしている人は、寝る時間だけでなく栄養が不足しているかもしれません。

給食はみんなに必要な栄養素1食分が栄養士さんによって計算され、用意していただいているものです。配膳時に極端に減らしてもらったりしている人はいませんか？今できる『健康貯金』として、しっかりと食べて運動して、たくさん寝て、丈夫な体を作りましょう。

あなたの体は食べた物で作られている

自分は自分。あなたはあなた。何事もバランスが大切ですよ！（^-^）

### 六月の保健目標

## 熱中症を予防しよう

一、意識してこまめに水分補給をしよう！  
一、睡眠＆栄養をしっかり確保しよう！（早く寝る！朝ごはん食べてくる！）  
一、ジャージ注意＆警報！（気温に合わせた脱着を必ず必ず！）

腕まくりするならジャージは脱ぎよう！

熱中症！  
気づいた？

熱中症注意報を掲示しています。  
毎朝確認し安全に過ごしましょう！

### 熱中症注意報発令中！

本日( )月( )日( )

本日の最高気温は...  
本日の熱中症注意報(時間)予報...  
本日の熱中症注意報(危険)予報...

暑さ指数(WBGT)  
35以上 熱中症特別警戒アラート  
33~35未満 熱中症警戒アラート  
31~33未満 危険 運動は原則中止  
28~31未満 警戒 激しい運動は中止  
25~28未満 注意 積極的に水分補給  
21~25未満 ほぼ安全

### そのダイエット ほんとに必要？

BMI(下の式) 25以下なら不要かも。

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

もっとも病気になりにくいとされるBMIは22。  
たとえば身長157cmなら体重は約54kg  
(54 ÷ 1.57 ÷ 1.57 = 21.9)。  
健康的な姿が一番魅力的だよ！



\*医療機関受診お勧めの用紙をもらった人は、お家の方と相談し、その用紙を持って病院を受診しましょう。受診したら記入して頂いた用紙を学校へ提出しましょう。結果等で何か不明な点がございましたら、お手数おかけしますが、学校までお問い合わせください。(担当:養護教諭 細田)

### 6月4日~10日は「歯と口の衛生週間」でした。

今年から歯みがきタイムを5分設けていますが、豊春中生は残念なことに、給食後の歯みがきをしている人が数名しか見当たりません。このままではまずい!!!

さあ、歯ブラシを持ってお口と頭をスッキリさせて午後の授業も集中しましょう!!



### 歯みがきパトロール第1弾 6月24日(月)~6月28日(金)

『歯みがき強化Week! お昼休みは豊中生みんな歯をみがこう!』  
各クラスの保健委員さんが歯みがきチェックを行います。  
持ち物:歯ブラシ、(必要に応じて)歯みがき粉、(割れない)コップ、ハンカチ or タオル  
\*きんちゃくにいれて忘れずに持ってきてきましょう!

今年度の歯科健診も終わり、結果を全生徒に配付しました。『C(う歯)』ありの生徒は29人でした。『CO(むし歯になりそうな歯)』ありの生徒は70人いました学校での健診はあくまでスクリーニングです。ですが、定期的に歯科でメンテナンスしてもらうことをお勧めします。。

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

#### 歯垢の除去率が下がる

約40%ダウン

だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

#### 歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

#### 細菌が繁殖してしまう

歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

◆保健室 細田のつぶやき◆梅雨の時期が近づいてきていますが、天候によって頭痛を起こしやすい人もいます。年々増えているかなと感じていますが、常備薬を持たせているご家庭もありますね。ただ、睡眠不足などが原因になることもあります。まずは生活リズムを見直してみましょう。頭痛に限らず、熱中症予防にもつながる大事なポイントなので、お家の方も見守りをよろしくお願いします。