

保健だより

令和6年2学期スタート号 春日部市立豊春中学校 保健室

2学期が始まりました

2学期がスタートしました。久しぶりの仲間との再会でどこかホッと安心しましたね。2年生は9月2日(月)～4日(水)に山村民泊があります。体調を整えてみんなで元気に参加したいですね。夏休みは元気に過ごせましたか?部活の練習を頑張っている豊中生の姿もたくさん見られました。酷暑ということもあり、家で過ごす時間も長かったのではないのでしょうか。オリンピックをテレビ観戦したり、宿題したり、ゴロゴロしたり…。自分の身の回りの整理整頓やお手伝いもできましたか?もしかすると、生活リズムが崩れたまま休みが明けてしまい、体調を崩している人もいるかもしれません。リズムを立て直すには、まずは早寝早起きです。特に『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、朝はギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起き、朝食をしっかりとって、元気に登校しましょう。おうちの方は、見守りと必要に応じて声掛けをお願いします。もうしばらくは暑い日が続くようです。熱中症予防の心がけと水筒を忘れずに持ってきてきましょう。

台風の影響などの 災害への備えを!

今年は特に、日本のすぐ南の海上での台風発生が頻発しています。家族で防災について話し合っておきましょう。豊春中のみんなから「話し合っておこうよ」と提案して

台風の接近が予想される時は

- 風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する
- 避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく
- 備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく
- 最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする

夏休み前に配付した『健康カード』ご確認いただけましたでしょうか。歯科治療、内科等、受診のお勧めの用紙をもらった人で、夏休みなどを利用し受診できた人は、**受診完了の用紙**を学校へ提出しましょう。う歯(むし歯)があり、夏休みに受診できなかった生徒には、再度ピンク色の用紙を渡します。

人生100年時代 デンタルIQを高める 3原則

- 1 自宅でのケアや食生活の改善など「予防」を重視
- 2 定期的に歯科衛生士によるメンテナンスを受ける
- 3 保険適用外であっても最新の治療法を検討する

給食後は歯みがきしよう!

豊春中生の給食後の様子を見てみると、歯みがきしない子がまだまだ多いということが気になります。(保健委員がキャンペーンを開催してくれているのですが。) 昼休みは外に遊びに行きたいです。でも歯みがきしてから外で遊びませんか。自分の歯をケアすることは自分の体を大切にできる力をつけることにつながりますよ!

★早退時には、子ども安心カードに記載された連絡先にご連絡致します。必ず連絡がつくようご協力ください。

★学校生活で発生したケガなどで通院をした人は、保健室までご連絡ください。日本スポーツ振興センターの用紙をお渡します。

自転車の安全ルール

自転車の安全ルールを守って安全に!

- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する

こんな運転はやめよう!

- ×ながら運転(スマホ、イヤフォンの使用など)
- ×傘差し運転
- ×二人乗りや並走

九月(長月)の保健目標

ケガを予防しよう
準備運動をしっかりと行おう

★全身の血液のめぐりをよくすると体が動きやすくなります。

保健委員会

24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

「こんなこと相談していいのかな」と思うことも、一人で悩まず一緒に考えていきましょう。勇気を出して相談する一歩を踏み出してみましょう。保健室、相談室でも待っています。

<発育測定のお知らせ>

9月9日(月)3年生
9月10日(火)2年生
9月11日(水)1年生、67組

8:25~8:55体育館
左記の日時に受けられなかった人は、随時、第2保健室で行います。

保健室 来室理由 No1『腹痛』と No2『頭痛』について

保健室でも『腹痛』『頭痛』を訴えて来室する人が少なくありません。様々な感染症があるので原因を特定するためにバイタルチェックや生活リズムなど過ごし方についての問診を行っています。その中で感じていることは、腹痛が起こる原因は意外と便秘かもしれないということです。排便時すっきりしない状態も便秘といえます。また、排便は毎日複数回するものだと思います。排便習慣、食生活の見直しを検討してみましょう。

さて、生活習慣の要素といえば『睡眠(休養)』『食事』『運動』がまずあげられますが、見過ごされがちとも思えるのが『排便』です。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。たとえば、夜ふかしをして朝起きられなかったときに

朝食を食べない → 胃・結腸反射が起こりにくい → 便秘に?!
トイレに行く時間がない → 行きたくてもがまん → 便秘に?!

便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの原因となります。また、便はそれ自体が形状や色でからだの健康状態を知ることができ、「バロメーター」としての役割も果たしています。他の生活習慣と同様に毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」といった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。

秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいので、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。

秋バテ対策 ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかう
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

●保健室のつぶやき●

◆厳しい暑さが続く夏になっています。日本の四季は今後どのように変化していくのでしょうか。心配です。◆防災について(通信手段遮断の際、居場所確認などの)話をしてほしいと思います。◆防犯からでは手遅れです。◆新人戦前ですが頑張りが過ぎて怪我しないように!自分の体のケアも大事ですよ。◆スマホの使い方に心配はありませんか。便利な道具で所持している子どもも増えています。ネットリテラシーについても家族で話し合っておきましょう。一人一人が持ち物に責任をもちましょう。◆9月最終週には養護教諭の実習生2名来校します。よろしくお願いします。