

保健だより 6号



令和4年6月7日
流山市立西初石中学校
保健室

雨が降ると涼しいですが、晴れの日には汗ばむ気温になります。衣服で調節したり、汗をふいたり、着替えたりして、体調を崩さないように気を付けましょう。また、暑くなってきて熱中症の危険が高くなってきました。水分補給や休憩を取り入れて活動してください。暑くなると、汗でマスクが汚れてしまう可能性があります。心配な人は予備のマスクをカバンに入れておくと安心ですね。引き続き、新型コロナウイルス感染症防止のため、手洗い・うがい・換気はこまめにしていましょう。



熱中症対策はじめていますか？

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。感染予防によるマスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。熱中症は、症状が深刻になればなるほど命にかかわる危険性は高くなりますが、正しい知識があれば予防することができます。自分自身や周りの人を守るためにどのような予防を徹底したら良いのか、一人一人がいつも以上に注意を払い、慎重になることが大切です。

熱中症予防のポイント

① マスクの着用について



- マスクを着用している時は、負荷のかかる運動は避け、周囲の人と十分な距離を取った上で、適宜マスクを外して休憩を取りましょう。

② 喉が渇く前にこまめに水分補給を



- 水筒を必ず毎日持参してください。熱中症対策として、スポーツドリンクは有効とされていますが、糖分等の過剰摂取による弊害もあるので、常に飲用することをお勧めするわけではありません。学校にスポーツドリンクを持参する際は、薄めた状態のものをお勧めします。

③ 暑さに備えた体力づくりを



- 熱中症は、梅雨明けの時期など急に暑くなった時に多く発生します。暑さに徐々に慣れ、無理のない範囲で体を動かしましょう。



あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることで、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ
→肥満防止



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし菌や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない



食べる時には、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。