

ほけんだより 7月

令和5年7月1日(月) 江南中 保健室 木付

6月下旬から梅雨の時期に入り、雨の日が続いていますね。天気によって気温の変化や冷房の影響などもあり、風邪を引いている人が見受けられます。また、天気のいい日には、気温も高くなり、熱中症が心配される時期となりました。

体調管理の基本は、規則正しい生活です！ 疲れた日は早めに寝る！栄養をしっかりとる！適度な運動をする！ また、熱中症に気をつけてこまめに水分補給をしましょう！！

また、先月は歯と口の健康週間ということもあり、歯みがきを進んでする人が増えてきました。その調子で、食事前には手洗い！食事後は歯みがき！と習慣づけてください。

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



保護者の皆様へ ～健康診断の結果と受診の勧め～

4月からはじまった定期健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診は進められているでしょうか。もうすぐ始まる夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特におし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるよう早めの受診をお願いします。

本校は毎年、おし歯のある生徒が多く、今年度は本校の20%以上の生徒におし歯がある結果となりました。(熊本市平均は14%)前年度おし歯のあった箇所を治療しないまま1年が過ぎ、今回も同じ箇所がおし歯の生徒や1人につき、5本以上のおし歯のある生徒も複数おります。おし歯は治療をしないと治ることはなく、悪化すればするほど、治療期間も長くなってしまいます。ぜひ早めの治療をよろしく願いいたします。

★ 歯みがきコンクール結果発表 ★

6月3日から7日までの5日間、歯と口の健康週間に合わせて、歯みがきを頑張りました。毎日歯みがきを続けることが出来た人は、これからも続けていってください♪歯を磨いて、笑顔の素敵な江南中生になれるように取り組みましょう！

1位 3-1 (97.6%)

2位 3-2 (93.9%)

3位 2-1 (92.3%)

4位 3-3 (91.7%)

上位3クラスには、
賞状を渡しました。



真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」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。

1 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

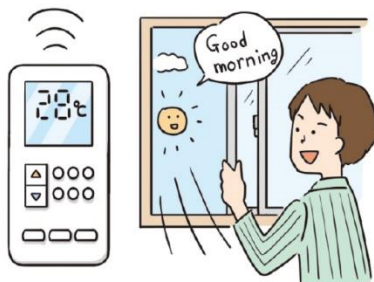
（熱中症対策では塩分補給も大事!）。



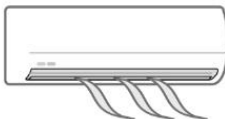
2 環境温度を調整する

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たいものです。



冷やしすぎはNG! 冷房病

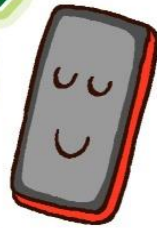


冷房病（または「クーラー病」）という言葉も、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ

OFF



こんな効果が!

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



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、文字でのやり取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でのやり取りで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離をおいてみませんか?スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで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。元気に過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。