

保健だより 7月

石川県立金沢錦丘中学校

保健室

平成 28 年 7 月 1 日

期末試験

も終わり、少しホッとしていることでしょうか。今月は一学期のまとめの月です。



気持ちを引きしめ、暑さにも負けずに乗り切りましょう。

7月12日(火)は文化ホールで行われる「合唱コンクール」の本番です。

校内では歌声が響き、日々上達していく成長が感じ取れます。当日は練習の成果を十分に発揮し、観衆に鳥肌が立つような感動的な歌声を響かせてください。

暑くなると、暑さに体がついていかず、軽い熱中症や鼻出血も多くなります。簡単な応急手当について理解し、実践してください。

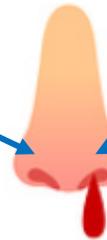


7月の保健目標 夏期の健康と安全



鼻出血

ここを押さえる

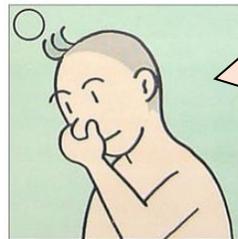


ここを押さえる



友達が困っている時には、ティッシュを貸す等助け合いましょう！

良い方法



基本は圧迫止血です。小鼻の柔らかい所を指の腹で、出来るだけ広い範囲をしっかりと5分程度押さえます。場所を確認すること！

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです。

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
 - ◆急に暑くなった日
 - ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日
- 体が急な暑さに対応出来ず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすい。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、リスクが高い。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行く、部活動の練習ではこまめな水分補給と体調の観察が大切です。

では、こんな場合は？

冷夏は熱中症になりにくい？

冷夏でも熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。



水分はのどが潤いてからからでもいい？

のどが潤ったと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり水分や塩分を補給しましょう。水分は、自分で持って飲むようにしましょう。

さらに症状が進むと・・・

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車！



☆☆☆ 歯っぴ Smile 大作戦 終了 ☆☆☆

6月3日（金）～10日（金）まで行われた保健委員会の「歯っぴー Smile 大作戦」の取り組みでは、全校で昼食後に「歯みがき」を実施しました。それに加えて、今年度は「RDテスト」といって口腔内のむし歯菌の数を唾液で検査しました。「RDテスト」を実施し結果がでる15分間には、昼食を食べながら保健委員会が作成したプレゼンを見ました。

歯っぴー Smile 大作戦 錦中達成率

6月3日 (金)	6月6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)
37.1%	61.6%	70.2%	88.5%	77.3%	78.3%



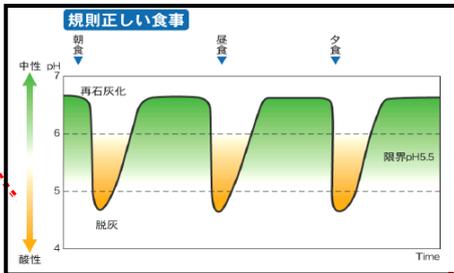
唾液の中のむし歯菌の評価

男子: low 40.7% **middle 52.7%** high 6.6%

女子: **low 52.5%** middle 44.4% high 3.1%

男女共に、口腔内ケアはしっかりしようね!

歯を1本なくすと咀嚼する力はかなり低下!



食べ物を食べることで口腔内のPHが酸性に傾き、歯のエナメル質からCa（カルシウム）P（リン）が脱灰しますが、唾液の自浄作用により口腔内のPHが中性に戻ることで再石灰化をします。おやつをダラダラ食べていると口の中のPHが酸性に傾いた状態となりむし歯になりやすいのです。だらだら食べはやめよう

ストレスに強くなる8つの習慣

※5月号の続き

習慣①：気分本位をやめる

習慣②：完全主義におちいらない

習慣③：過去にこだわらない

習慣④：ひがみっぽくならない

習慣⑤：休息をとる

「勉強、勉強」「休日も勉強」と頑張りつづけていませんか？1日の生活の中で、必ず休みをとりましょう。休みといっても身体を休めることばかりが休むということではありません。スポーツなど身体を動かす趣味や、絵、音楽など気分転換を図りましょう。

習慣⑥：目先にとらわれない

いつのまにか目の前のことだけに集中しすぎて、細かなことにこだわりすぎていませんか？状況は時間の経過とともに変わっていくものです。問題が起こっても、あせらず、時間的な流れの中で解決していくものと、どっしりとかまえますよう。

習慣⑦：腹を立てない

腹を立てると、イライラするだけではなく、血圧が上がって自律神経に影響し、食欲もなくなります。ストレスを受けることによって腹を立てるわけですが、腹を立てること自体もことごとく身体によくありません。「腹を立てると自分が損をする」と思い、できるだけこころ穏やかに過ごしましょう。

習慣⑧：不安を受け入れる

「テストの点数が悪かったら・・・」「将来、〇〇に困ったら・・・」など、人生において不安はつきもの。生きていくうえで不安のない人はいません。しかし、車を運転するとき、「事故を起こしたらどうしよう」と思うからこそ慎重に運転し、不安に思うから、周囲の人への配慮もできるというものです。不安をあるがままに受け入れ、まずは自分のできること、やるべきことに取り組む習慣を身につけましょう。

※ 自分の心の健康は「こころ」の持ちようや考え方の癖を変えることで変わるものです。