

ほけんだより6月



2023. 6. 5
鳥越中学校保健室

真夏のように暑い日があったり、前日から10℃も気温が下がったりと、気温の差が激しい季節となりました。これだけ気温が変わると身体の準備が追いつかず、どっと疲れてしまい体調を崩しやすくなります。

身体の疲労のためでしょうか、全体的にケガが増えているのも気になっています。特に1年生は小学校ではなかった部活動により、運動量が増えていますので、夜はしっかり休むことを意識したり、準備運動を丁寧に行ったりと、ケガ予防に努めましょう。

他にも梅雨の時期は、健康面で注意すべき点があいくつもありません。下のイラストを参考に梅雨を健康に乗り切る対策をしましょう！

ジメジメ・どんよりでも



「いいね」を見つけよう

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



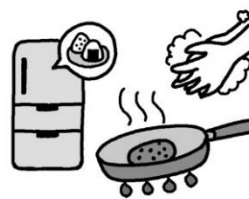
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。



この2科目で今年度の健康診断は終わりです。受診のおたよりをもらった人は早めに病院へ行きましょう。

歯科検診

6月6日(火)

歯ブラシを忘れずに



眼科検診

6月8日(木)

前髪は目にかからないように



新型コロナウイルス感染症 出席停止期間

新型コロナウイルス感染症が学校保健安全法施行規則の改訂に伴い第二種感染症に追加され、出席停止期間が変更となりました。

出席停止期間…発症した後5日間(発症の翌日を1日目とする)を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

<例>	出席停止期間							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に症状軽快	発症	休養	→	軽快	発症後5日以内登校不可		登校可能	
5日目に症状軽快	発症	休養	→		軽快	登校不可	登校可能	

感染した場合は、学校にご連絡いただき、指定された期間はゆっくり休養してください。

暑熱順化



暑熱順化…徐々に体を暑さに順応させること

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れていき、暑さに強くなります。逆に、暑熱順化ができていない状態で急に暑い日を迎えると、熱中症になる危険性があります。

本格的に暑くなる前から、軽い運動や入浴で体内の温度を上げて汗腺を働かせ、熱を体外に出す準備を始めましょう！

保健委員会 生活リズムクイズラリー

5月の企画に54人が参加してくれました！

ありがとう🎉優勝は全問正解者数が圧倒的に多かった2年生です！おめでとうございます！優勝学年は6月29日のデザートを選んでいただきますので、みなさん楽しみにしてください♪

問題4 運動するとどないことがある？

1. 血糖値が下がる
2. お腹がいっぱいになる
3. 体力が向上する

前期保健委員会

問題4解答 3. 体力が向上する

運動をすると、筋肉・骨・肺・心臓・脳などが刺激を受けて、それらが発育・発達します。

<体力をつけるための運動の例>

運動：ラジオ体操・卓球・ジョギング・水泳・武道

生活の中で：草むしり・階段を上る・雪かき・荷物を運ぶ

参考文献：「新しい保健体育」東京書籍 前期保健委員会

問題5 朝食を食べないとうなるでしょうか？
間違っているものはどれでしょう？

- ①記憶力が落ちる
- ②便秘になりやすい
- ③ダイエットになる
- ④疲れやすい

前期保健委員会

1. 休養 } 1年生

2. 掃除 } 1年生

3. 睡眠 } 2年生

4. 運動 } 2年生

5. 食事 — 3年生

問題5解答 ③ダイエットになる

朝食を抜いた分、昼食時にお腹がすいて、多く食べがちです。また、代謝が悪くなり、体脂肪を蓄えやすくなります。

3280_12008_m05c_PDF (aref:okarema.jp) 前期保健委員会

各学年テーマ別に5問作りました。みんな、今年度初企画お疲れ様！良い取り組みになりました♪

8020を目指して 予防歯科



歯医者さんは痛くなってから行くもの、と思いませんか？歯と口の健康は”毎日の丁寧な歯みがき”と”定期的な歯科検診”の「予防歯科」が重要となります。つまり痛くならないようにメンテナンスをすることが大切です。

物を美味しく食べるため、楽しく会話するため、スポーツで全力を出すため、歯と口の健康は日常生活に大きく関わってきます。ぜひ、半年に1回は定期検診を受けましょう！

※8020…80歳まで自分の歯を20本残す

歯の健康のために大切なこと



なんでもおさらい! 歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ①歯ブラシを小さく動かし
- ②歯ブラシを大きく動かす

Q2. みがくときの力の強さは？

- ①できるだけ強く
- ②力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ①大きめのものがみがきやすい
- ②小さめのものがみがきやすい

Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ①毛先が開いてきたとき
- ②毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ①毛先のはばいばいに
- ②毛先のはばの1/3くらいに