

保健だより **夏休み** 号

★保健室から夏休みのひとこと★

朝、しっかり起きられれば、その一日は大成功！

令和元年 7月19日 南牧中学校保健室

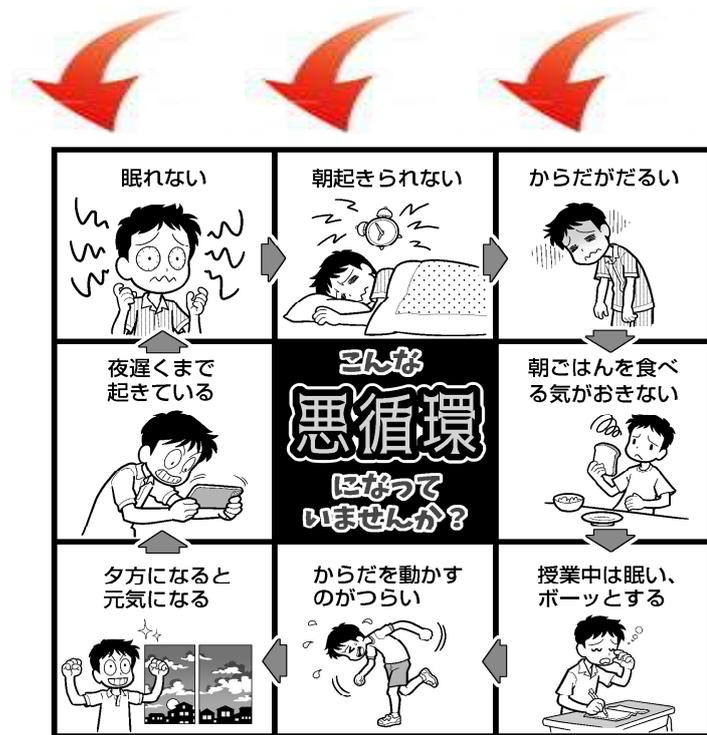
梅雨明けしないうちに、夏休み。青空の恋しかった1学期でしたね。

体が暑さに慣れていない今年の夏は、熱中症になりやすく注意が必要です。のどが渇いていなくても水分補給することを習慣にしましょう。特に、運動の前・中・後、積極的に塩分・水分を補給し、良い汗をかけるようにして、元気に過ごしましょう。



保健目標:規則正しい生活をしよう!

夏休みは生活リズムをくずしやすい時。1学期実施した早寝早起き朝ごはんの生活チェックによるとインターネットを利用をしている人が多かったです。あなたは、こんな状態になっていませんか？



★学校保健委員会で「生活習慣病の予防」を学び、「早寝早起き朝ごはん」の指定を受けてきた南牧中生なら、規則正しい食事の面から悪循環を断ち切れます!

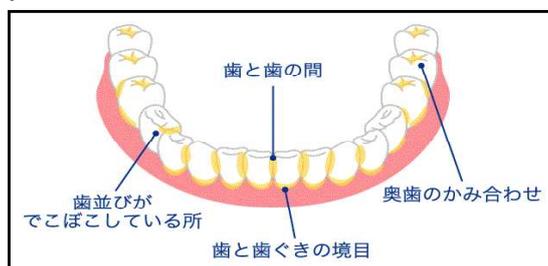
この夏休みは、「塩・糖・脂」控えめで規則正しくバランス良い食生活から健康を勝ち取りましょう!

★令和元年度 歯科保健指導のまとめ 6月~7月

	RDテスト(ミュータンス量)			歯垢(3年:クッキー)			歯ブラシ			歯肉チェック			咀嚼力判定ガム(1年)		
	少量	中	多い	少	中	多い	適切	注意	交換	よい	少し腫	腫れ	弱い	中	強い
全校	12	1	0	8	5	0	9	2	2	11	2	0	0	0	4

★夏休みも、今回学んだことをいかして、毎日、歯と口の健康を守ることを意識して磨きましょう。

★磨き残しやすいところはここです。



2年生歯科指導 7 / 8



健康 ハートの日 あなたの心臓、ずっと大切に

8月10日は「8（ハ一）」「10（ト）」の語呂合わせで『健康ハートの日』です。心臓病などの心臓疾患の予防啓発を目的に制定されています。

数ある臓器の中でも重要な役割をもっている心臓。その健康を維持するためには、生活習慣の改善が不可欠です。日本心臓財団（循環器病を克服するための研究助成などを実施）が提唱している「健康ハート10か条」の中から、世代・年齢を問わず取り組めるポイントをご紹介します。

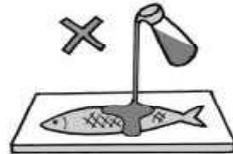
♥ 脂肪の摂取は植物性を中心に



♥ 食品は栄養バランスを考えて

♥ 食事の量は運動量とのバランスで。甘いものには要注意

♥ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩



♥ つとめて歩き、適度な運動

♥ ストレスは工夫をこらして上手に発散

水虫は、甘く見てはいけない「感染症」です!

水虫は、性別や年代に関係なく起こる感染症です。原因である白癬菌は虫ではなく、カビの一種。高温多湿になる梅雨～夏に症状が強くなるとされています。足などに強いかゆみがある、皮膚がめくれるようにはがれている…そんな症状があるときは、早めに皮膚科を受診することをお勧めします。

そして近年、「トリコフィトン・トングランス」という水虫菌による『新型水虫』の流行が懸念されています。特に顔・首・頭などが接触しやすい格闘技などを通じて感染が拡大するケースが多いようです。

水虫は一度感染すると治りづらく、中途半端に治療をやめるとすぐ再発します。集団生活の場である学校は感染が広がりやすい環境と言えます。自分の体や衣服はもちろん、部室など活動場所の清潔にも努めると同時に、もし感染してしまったら完治までしっかり通院（受診）・治療を行うことが大切です。



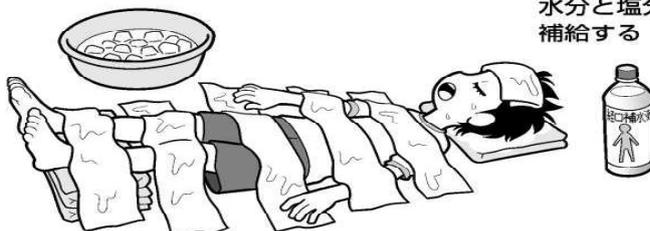
熱中症の応急手当

屋外にいるときは、涼しい木陰に移動する。できればクーラーのきいた室内に移動する。(動かすと危険な状態のときは動かさない)

体温を下げる
ことが必要!

- 方法① 氷水で冷やしたタオルを全身にかけ、うちわや扇風機で風を送る。
- 方法② できれば全身を氷水にひたす。
- 方法③ ホースで全身に流水をかける。

水分と塩分を
補給する



大切に…8月7日「鼻の日」

呼吸をしたり、においをかいだりと、私たちの大事な体の器官である「鼻」。普段の生活の中でよくある、こんな場面。あなたは正しくできていますか?

鼻のかみ方

- ×→ 両方いっぺんに、力いっぱい
- ◎→ 片方の小鼻を押さえて穴をふさぎ、もう片方をゆっくりと小さきみに

鼻血の止め方

- ×→ 上を向く、首の後ろをたたく
- ◎→ 顔をうつむきぎみにして座り、小鼻を5～10分くらい強めにつまむ

