

すこやか

2022. 7. 15
上越市立板倉中学校
保健室 No.4



もうすぐ1学期が終わります。新型コロナウイルス感染症対策のため、常に予防を意識しながらの学校生活、体育祭や地区大会、テスト等、めまぐるしく過ぎていく日々だったことと思います。夏休み、少しでもリフレッシュしたり新たなことに挑戦したり、充実した日々を過ごしてほしいです。

夏本番！熱中症に十分気をつけよう！



こんな症状があったら、「熱中症」が疑われます。要注意！！



高体温



めまい、顔のほてり



こむら返り



だるさ、吐き気

熱中症の応急手当



涼しい場所で横にさせる



服をゆるめ、体を冷やす



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

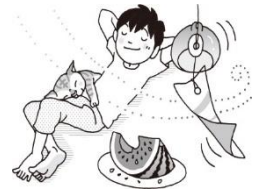
のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



保健委員の生徒が、毎朝「WBGT（暑さ指数）」や「一言メッセージ」を放送し、熱中症対策を呼び掛けています。

一日の過ごし方の参考にし、全校で熱中症対策を心がけましょう。

夏休みこそ、メディアコントロール！



自由な時間が増える夏休み。「いえ〜い！いっぱいゲームしよう！」

「動画見放題！」なんて思っている人はいませんか。夏休みこそ、自己コントロール力、自制心が試される時です。メディアの利用時間とともに、正しい使い方についても、今一度考えてみてください。使い方によっては、トラブルに巻き込まれたり、一歩間違えれば犯罪に繋がったりします。食事・睡眠・運動の生活リズムをしっかり整えること、その上で楽しみの一つとして、情報を得る手段の一つとして、上手にメディアと付き合いいきましょう。

また、先日行われた板倉区学校保健委員会では、さいがた医療センター病院の看護師 奥山沙耶様から「メディアとの上手な付き合い方」をテーマに講演していただきました。詳細については、来週発行される板倉区のおたよりを是非ご覧ください。



自分や友人の個人情報
を載せない



無断で写真や動画
を載せない



裸や下着の写真を撮
影・送信しない



ネットで知り合った人に
は会わない

*** 保護者の皆様へ ***

定期健康診断の記録「マイヘルス」を持ち帰ります。ご覧ください！

終了した検診について、異常がある場合「治療のお知らせ」を配布してあります。必要に応じて、受診をお願いいたします。

確認しましたら、見開き左側の「保護者確認」欄に印を押していただき、

7月22日（金）までに、学校に返却してください。

このカードは3年間使用します。よろしくをお願いいたします。

※8月分の体温カードを配布します。夏休み中も、健康管理に努めコロナ対策を意識して過ごせるよう、ご家庭でご支援ください。



裏面は、保健指導「歯肉炎予防教室」と「生活習慣病予防教室」の様子です。

1年生

歯肉炎予防教室が行われました！

6月29日（水）に歯科衛生士の藤原光子様、樋口聖子様からお越しいただき、歯肉炎予防教室を実施しました。歯ぐきが赤く腫れるぐらいの歯肉炎であれば、歯みがきをていねいにすることで治せますが、歯ぐきの骨まで溶けてしまった歯周病は、元には戻りません。歯周病は、細菌が全身にまわる可能性もあるとても怖い病気です。

1年生の感想を紹介します！

○今日の学習で、歯を磨かないと歯の骨がとけたり、歯が抜けたり、歯周病になったり悪いことばかりだけど、痛くなくて分からないので、しっかり歯みがきをしたりデンタルフロスを使って歯を健康に保ちたいです。

○今日はフロスのやり方や歯肉炎について、たくさん知らなかったことを学びました。歯周ポケットなど、細かいところまできれいに毎日しっかりと歯みがき・フロスをやりたいです。

○今日の授業を通して、改めて歯肉炎の怖さについて学び、健康な歯肉と歯肉炎の歯肉では、色、形、触った感じ、出血しないかなど、見分けるところがあったので忘れないようにしたいです。



2年生

生活習慣病予防教室が行われました！

7月4日（月）、保健師の坂上様、栄養士の和久井様、食生活改善推進委員の今井様、市村様をお迎えし、生活習慣病予防教室を実施しました。成長期にある中学生にとって「食事・体を動かすこと（運動）・睡眠」がとても重要であること、体、血液は食べたもので作られていることを説明していただき、またバランスの良い食事に関しては実際の量も見せていただきました。



2年生の感想を紹介します！

- 私は血液検査では何も異常がなかったけど、食生活のグラフを見たら全体的に野菜が少なかったのでもっと野菜を食べないとビタミンが足りなくなってしまうなと思いました。今日学んだことをしっかり頭に入れて生活していきたいです。
- 自分の食べたいものだけ食べたり、1つのものを食べすぎたりするのは控えたいなと思いました。私は魚が嫌いなので、一口でも多く食べられるように努力したいです。
- 自分の体と一生つきあっていくために、食べるものをしっかり考えていこうと思いました。これエステロールが高いといわれたので、脂質には気をつけて生活していきます！



2学期、また元気に笑顔で会いましょう！！