

# 7月 保健だより

No.4  
令和4年  
7.1

阿賀野市立  
安田中学校

気温が高くじめじめとした天気の影響で、体調が優れない人も多いようです。十分に睡眠を取り、バランスの良い食事を心がけ、毎日元気良く登校してください。あと3週間で夏休み!暑さに負けず、夏休み前の締めくくりをしっかりとできるといいですね!

## あつ~い夏がやってきた!熱中症に気をつけよう

今年も暑い夏がやってきました。気温が高く、日差しが強いと熱中症の危険が高まります。熱中症に気をつけて、楽しく元気に夏を乗り切りましょう。

### ○熱中症の症状って…?

熱中症になると、大量の汗が出るとともに、めまいや筋肉の痛み、頭痛や気持ち悪さといった症状が表れることがあります。重症になると意識がなくなってしまうたり、言葉がうまく話せなくなってしまうたりします。

<p>たちくらみ きんにくつう 筋肉痛 あせ 汗がとまらない</p> <p>軽</p>		<p>めまい づつづ 頭痛 ひるうかん 疲労感 は 吐き気</p> <p>きょだつかん 虚脱感 おろと 嘔吐</p> <p>中</p>		<p>いしき 意識がない たいおん たか 体温が高い しやうじやう ショック症状 げんどう おかしい言動・行動</p> <p>重</p>	<p>熱中症が重症化すると命に関わる危険性もあります。</p>
---	---	---	---	--	---------------------------------

### ○熱中症を予防するには…?

#### ① こまめに水分を取ろう

暑い日には、こまめな水分補給を心がけましょう。のどが渴いたなど感じる前に水分を取ってください。水筒を積極的に学校に持参しましょう。



#### ② 疲れたら無理せずに休憩

暑い日に運動をするときは、疲れたり、汗をたくさんかいたりしたら無理をせず涼しいところでこまめに休憩をしてください。



#### ③ 外では帽子をかぶりましょう

強い日差しを防ぐために、外へ出るときは帽子をかぶりましょう。帽子をかぶることで、直射日光を防ぐことができ、体への負担が軽くなります。



#### ④ 熱中症の危険が高まる夏季はマスクを外してOKです

気温が高い日は、マスクを外して活動しても良いこととします。マスクを取るときは、感染症対策のため人との距離を十分に確保して(2m以上を目安にする)、会話を控えるようお願いします。





# 規則正しい生活で心も体も健康に！



みなさんの生活習慣は整っていますか？生活習慣の乱れは、体調不良や心の不調（イライラする・やる気がおきない・ネガティブな気持ちになる）など心と体の健康に悪影響を及ぼす危険があります。「昨日夜更かしていて体調が悪いです…」という理由で保健室に来る人もしばしば見受けられます。ぜひ！生活リズムを整えて、心も体も健康に毎日を過ごしていきましょう！



## 早寝・早起きをするといいいことがたくさん

- 体の疲れが取れる ⇒ 朝、元気よく登校できる！
- 寝ている間に成長ホルモンが出る ⇒ 身長が伸び、骨や筋肉が丈夫に！
- よく寝て朝日を浴びると頭がスッキリ ⇒ 1日のやる気がわいてくる！
- 朝の時間に余裕が持てる ⇒ 朝食時間の確保や忘れ物防止につながる！



## 朝ごはんを食べるといいことがたくさん

- 脳にエネルギーが届く ⇒ 授業に集中でき、学習したことを覚えられる！
- 筋肉にエネルギーが届く ⇒ 体が動きやすくなり、午前中から活発に動ける！
- 体温が上がり血行が良くなる ⇒ 眠気やだるさが消え、さわやかな気分！
- 内臓が動く ⇒ 腸が刺激されるので、便秘の予防に効果的！

## テレビ・ゲーム・スマホなどメディアの時間が長すぎると…

おこりっぽくなる



わすれっぽくなる



決断力、やる気の低下



感情をコントロールしたり、物事を判断したり、覚えたりする脳の前頭葉の働きが低下します。

## 6月21日の歯科検診の結果から

### ☆歯医者さん 佐野先生・山浦先生からのお話☆



歯ぐきが赤かったり、少し腫れている人がいたりしました。歯肉炎を予防するためには、丁寧に歯と歯ぐきの間をみがくことが大切です。歯ブラシをななめに当てて、優しくマッサージするようにみがいてください。

むし歯の人は比較的少なかったですが、昨年指摘されたむし歯が治療されておらず、今年もむし歯のままになっている人が複数いました。お知らせをもらったら必ず歯医者へ行って、治療をするようにしてくださいね！

歯科検診の結果	
むし歯の疑い	歯肉炎の疑い
14人	7人

この他にも、歯垢や要注意乳歯などで検診のお知らせをもらった人もいます。早めに歯科を受診してください。受診結果は忘れず学校へ提出しましょう。