



ほけんだより 5月号



寄居中学校 保健室
R6年5月 発行

GWが終わり、体育祭・修学旅行などのイベントが近付いてきましたね！ここ最近、5月とは思えない程、急に気温が高くなったり、涼しくなったりと気温の変化に体がついていけず、体調不良を訴える生徒も出てきています。イベント当日に体調が悪くて参加できなかった…ということがないように、規則正しい生活リズム・3食バランスの良い食事・睡眠時間の確保・適度な運動を心掛け、日々の健康習慣を見直し行動していきましょう♪

寒暖差に注意



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



夏でもないのに、今から熱中症対策!? そう思ったあなた!!
少しずつ暑くなるこの時期から熱中症対策が必要な理由がこちら↓↓
夏本番の暑さに備えて、今から身体のメンテナンス(調整)をしていきましょう!!

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



まさかの手洗い実態!?

指先をぬらす

髪をすく

終わり!?



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな大丈夫!?



疲れが出てくる、暑くて体力の消耗が激しい…そんな時は免疫力も低下し、風邪や新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかりやすくなります。現在、校内でも発熱等の不調者が続出しています…。生活の見直しや基本的な感染対策、不調時は無理をせず休む等、自分予防行動を考え、実践していきましょう!

それ、心や体からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて*

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



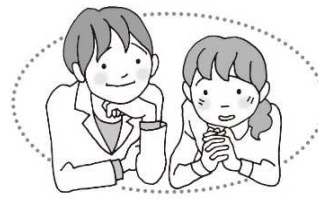
感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょ。私も保健室で待っています。



健康診断の結果のお知らせ

4月から始まった健康診断の結果を随時お知らせしています。学校で行われる健康診断は、「異常の疑い」を見つける為のスクリーニングを目的としています。「治療のすすめ(治療勧告)」を受け取った人は、早めに医療機関を受診し、必要な処置・治療を受けられるようにしましょう。受診ができましたら、その結果を学校へお知らせくださいますよう、よろしくお願いいたします。

健康診断の結果から生活もふり返ろう

歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



何て言ってる? 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう!



現在歯(しんせん)

治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯

むし歯になりそうな歯

C むし歯(しー?)

治療が必要なむし歯

処置歯(しー?)

治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者

軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患患者(しー?)

治療が必要な歯周疾患

喪失歯(えきしゅ)

永久歯(えいきうしゅ)がなくなった状態

X 要注意乳歯(じゅしゅ)

抜くかどうか相談が必要な乳歯