

# ほけんだより



平成27年7月1日発行  
南知多町立内海中学校  
保健室



養護教諭 相川遥奈

期末テスト、全力を尽くせましたか？いよいよ1学期も最後の月となり、もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。熱中症を予防するとともに、体調管理をしっかりして、元気に夏休みを迎えましょう。  
3年生は、運動部にとって最後の大会が始まります。一生懸命励んできたことは、いつまでも心に残るものです。悔いのないよう、仲間と活動できる時間を大切にして、最後まで全力で頑張ってください。



## 夏の健康管理を心がけよう！



要注意！！

### 熱中症になりやすいのはこんな人

睡眠不足の人



食事（特に朝食）  
を抜く人

体調不良の人



必要以上に  
無理をしてしまう人



暑さに  
慣れていない人



熱中症は、誰でもなる可能性があります。上の条件に当てはまらないようにすれば、防ぐことができるものです。自分自身の生活習慣等を見直し、熱中症に負けない体を作りましょう。

夏を楽しく過ごすために…

## 夏バテしている場合じゃない！！！！

夏バテは、特定の原因や症状のあるはっきりした病気ではありません。夏に起こり、「なんとなく体調が悪い」「疲れがとれない」「朝からやる気が起きない」「食欲がない」「熱っぽい」「立ちくらみやめまいがする」などの症状がでる体の状態を、「夏バテ」とよんでいます。



### “夏バテ”チェック

いくつ当てはまるかな！？

チェックが多い人ほど、  
夏バテ要注意！

- 冷たい飲み物、食べ物をよくとる
- 最近、食欲がない
- あまり汗をかかない
- お風呂は湯船につからず、シャワーだけ
- 冷房の効いた部屋にいることが多い
- あまり運動をしない
- 夜遅くまで起きている



### 夏バテ予防策

#### ★バランス良く食べよう

《糖質》ごはん、パン、麺類 など  
《タンパク質》たまご、肉、魚、豆類 など  
《夏野菜》トマト、ナス、カボチャ、ピーマン など



#### ★ぬるめのお湯につかりよう

シャワーだけで終わらせず、しっかりお湯につかりましょう。血行が良くなって、疲労回復+体温調節機能がUPします。



#### ★夜にしっかり寝よう

睡眠不足や昼夜逆転の生活は疲労のもとです。また、クーラーを使用する人は、体を冷やしすぎないようにタイマーのセットを忘れずに。

# 第1回学校保健委員会を実施しました！！

6月12日（金）に、第1回学校保健委員会を開催しました。今回は、クイズラリーをしながら楽しく『歯』について学び、歯や口腔の健康に対する意識を高めると共に、自分の歯を大切にしようという気持ちを育てることを目的としました。

歯は、これから先も一生使うとても大切なものです。歯が健康でなければ、食べることも笑うことも楽しくありません。みんなの中で、そんな歯を大切にしようという気持ちが強くなってくれたらと思っています。毎日の歯磨きをしっかり行い、また、治療が必要な人は早めに歯医者を受診し、大切な歯を守っていきましょう。



時間のない中で、保健衛生委員が準備をしてくれました。まずは、特製のお面をつけてルール説明！

グループのみんなで協力してクイズを解きながら、4つのチェックポイントを回りました。



答えは校内に・・・



クイズラリーの後は、各クラスで歯の染め出し。上手に磨けていたかな？



## 《学校保健委員会振り返りアンケート集計結果》

	そう思う	そう思わない
(1) 学校保健委員会に楽しく参加できましたか。	95%	5%
(2) 歯や口腔の健康について意識が高まりましたか。	96%	4%
(3) これから、毎日の歯磨きをしっかりしようと思いますか。	99%	1%
(4) 虫歯ができれば、すぐ歯医者さんへ行こうと思いますか。	97%	3%

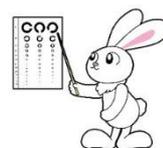


### 感想

- ・今回の学校保健委員会は、今までで一番楽しく参加できた。グループのみんなで協力してヒントを覚えたりして、楽しく虫歯の予防について知ることができた。
- ・保健衛生委員会として準備や当日の活動をして、歯についてよく学べた。
- ・虫歯ができる原因がよく分かった。部活動の時など、スポーツドリンクをよく飲んでいたので気をつけたいと思った。
- ・染め出しをしてみて、自分ではしっかり磨いたつもりでも意外と磨き残しがあることが分かった。もっとしっかり磨いていきたい。
- ・歯と歯の間がしっかり磨けていないことが分かった。クイズでもあったように、歯ブラシを直角に当て、小刻みに動かして磨いていきたい。

## 夏休みは治療のチャンス！！

### 夏休み中に治療を済ませましょう



虫歯も視力も放っておいて良くなるものではありません。1学期に実施した定期健康診断の結果、治療を要する人は、夏休み中に病院へ行って、適切な処置を受けるようにしましょう。