

ほけんだより

令和6年6月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.3

気温差や湿度の高さに身体が慣れておらず体調を崩しやすい時期です。睡眠、食事をしっかりとって体調を整えていきましょう。

雨天でも室内でも油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもり体温が下がりにくいいため、熱中症になりやすくなります。気温が高い・梅雨の湿度が高い環境での運動は無理をせず、

普段から・十分な睡眠、運動中の休憩

- ・三食しっかり食べる
- ・こまめな水分補給

を心がけ熱中症を予防しましょう。

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。



【心臓検診1次・腎臓検診1次 結果について】

学校で検診を受けた（提出した）人、予備日に受けに行った人で「異常なし」は、特に通知を出していません。詳しくは学期末に「定期健康診断の結果」を配布しますのでそちらをご覧ください。

【視力・歯科検診 お知らせについて】

視力、歯科は結果にかかわらず受けた人全員に配布しています。結果を確認し必要な人は医療機関を受診しましょう。

【耳鼻科検診 お知らせについて】

耳鼻科校医の指導により、ご家庭で様子を見ていただくものは白色、病院受診が必要な疾患は黄色のお知らせを配布しています。



歯と口の健康

先月の歯科検診で歯科校医の石井先生から「毎年のことだけど、加賀中生はむし歯も少なく、口の中がきれいだね」と言っていました。毎日の歯みがきと、だらだら食べない等、お家でも気をつけてくれているのかなと思いました。

ただ、口の中を自分で隅々までみるのは大変なので、定期的に歯科医院でみていただくのもいいと思います。いくつになっても自分の歯で食事を楽しみたいです。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



心の健康を保つためにできること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



新しい学年になり、2ヶ月過ぎました。自分の心と体の健康はいかがですか？

緊張していた4月より、少し慣れてきたから6月だから見えること、不安に思うこともあるのではないのでしょうか？

誰かに話すことで自分の考えが整理されたり、会話の中で不安を減らすヒントが出てくるかもしれません。お家の方でも、友達でも、先生（保健室もOK、週2回スクールカウンセラーもきています）でももやもやしていることがあったら話してみませんか？

