

ほけんだより

第 3 号
H27. 6. 16
東華中学校

中総体がおわりました。今までの練習成果を100%出し切ることができたでしょうか。全力を出し切るには、日々の積み重ねの大切さを実感できたのではないのでしょうか。それは、スポーツだけではなく、生活習慣であったり、勉強であったりと全てのことに大切なことです。自分の目標をしっかりと持ち、その実現にむけて取り組んでいってください。

つゆの季節の過ごし方

雨が多い季節には、いろんな危険が潜んでいます。屋内でも屋外でも、いつもより注意深く生活しましょう。

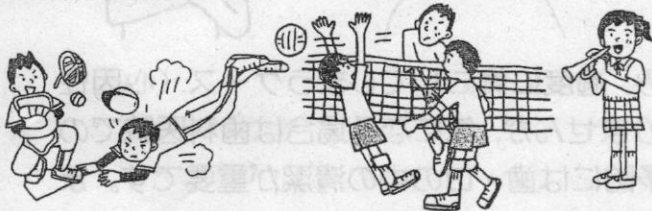
<p>食中毒要注意</p>  <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p>熱中症に注意</p>  <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p>事故やケガに注意</p>  <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p>  <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
---	---	--	---

熱中症予防・対応

曇りや雨の多い梅雨時であっても熱中症には十分な注意が必要です。

①熱中症対策を行う必要がある部活動は?

- A. 屋外の運動部 B. すべての運動部 C. すべての部活動



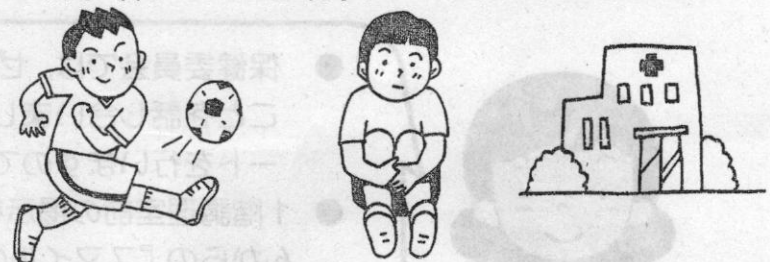
②たくさん汗をかいたとき、水分の適切なたり方は?

- A. 水分のみ B. 塩分を加える C. 糖分を加える



④部活動中に熱中症の症状が出たが、回復。その後の対応は?

- A. 活動に戻る B. 見学する C. 早退して医療機関へ



③熱中症の症状が見られたとき、体のどこを冷やす?

- A. 首と手足の付け根
B. 胸とお腹
C. 手足の指先



答えと解説は裏面へ

- ①・・・C 直射日光が当たらない屋内または運動以外の活動をしていても熱中症になる可能性があり、十分な対策が欠かせません。
- ②・・・B 汗には塩分が含まれていて、たくさん汗をかくと水分だけでなく塩分も不足してしまうため、あわせて補給する必要があります。
- ③・・・A 区部や手首の付け根には太い血管が通っていて、そこにを重点的に冷やすことで全身の温度を効率よく下げられます。
- ④・・・C いったん回復しても、時間がたってから容体が急変することがあります。念のため、医療機関で診察を受けておきましょう。

健康診断を振り返って

4月からの定期健康診断が終了しました。受診のお知らせを受け取った人は、早めに医療機関で診察を受けてください。健康診断は、自分の身体を知り、健康への関心を深める機会になります。健康な時にこそ、健康の意味を考え、身体に優しい生活を考えてみましょう。



気になる? 気になる! 口臭について

口臭の主な原因としては、以下のようなものとされています。

- ニンニクやネギなど、においの強い食べ物を食べたことによるもの



- 朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの(生理的口臭)



- 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの



- 緊張やストレス、不規則な生活から唾液が減ったことによるもの



他にも、実際には口臭がないのにあると思い込み、過度に気にしてしまうケース(心因性口臭)もあります。一時的なものであれば心配いりませんが、気になる場合は歯科医院での相談・受診をおすすめいたします。また、口臭の予防には歯・口の中の清潔が重要です。まずは、自分の歯磨きが十分にできているか、チェックしましょう。



- 保健委員会では、ゼロのつく日はノーメディアデーを呼びかけることを話し合いました。保健放送での呼びかけやメディアアンケートを行いますので、協力をお願いします。
- 1階調理室前の掲示板に「スマイルの木」を掲示しています。皆さんからの『スマイルの実』を待っています。スマイルの木にたくさん実がつくように、友だちのいいところ探しをしてみよう。