

HEALTHY LIFE



令和2年 8月 3日

仙台市立生出中学校
No. 6

8月の健康目標－夏を健康に過ごそう！生活リズムを整えよう！

夏に元気に過ごすポイント

<p>①早起き</p>  <p>毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に、勉強や軽い運動をするのも良い。</p>	<p>②朝ご飯</p>  <p>寝ている間に不足した脳と体のエネルギー補給を。体内リズムを整えよう。</p>	<p>③水分補給</p>  <p>熱中症は室内でも起こる。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分補給を。</p>	<p>④お風呂</p>  <p>シャワーだけで済まらずに、温めのお風呂にゆっくりつかろう。</p>
--	--	--	---

※ 健康診断で治療や精密検査を受けるようお知らせがあった人は病院へ行ってもらいましょう。

8月の保健行事

27日(木) 14:15～ 1, 3学年 耳鼻科健診 保健室 健診の前にはうがい、手洗いをする
マスクは健診の時のみ外す

今年度、コロナウイルス感染症の流行により、耳鼻科健診の際、つばが飛んだり、鼻水がついたりすること、感染のおそれを抱くお子さんもいると思います。

健診の際にはフェイスガードや使い捨て手袋を使用し、耳鏡や鼻鏡も1人1つずつ用意して、感染対策に万全を尽くすよう取り組みます。どうしても健診を受けさせることに御心配があると思われる保護者の方は、健診前の三者面談等の機会に、学級担任・養護教諭に御相談いただければ幸いです。学校に直接電話していただいてもかまいません。どうぞよろしくお願いいたします。



スポーツ活動中の熱中症予防5カ条

<p>1 暑い時、無理な運動は事故の元 気温と湿度が高いとき、すなわち暑さ指数が高い時ほど、熱中症の危険性も高くなる。 暑い時に無理な運動をしても効果は上がらない。 環境委員会条件に応じて運動強度を調整し、持続時間を短縮するなどの工夫を。 適宜休憩をとり、適切な水分補給を！</p>	<p>2 急な暑さに要注意 急に暑くなったら、軽い運動にとどめよう。 暑さに慣れるまでの数日間には軽い強度で短時間の運動を行い、徐々に強度や量を増やそう。 旅行などで、涼しい地域から暑い地域に移動した場合も注意が必要。 雨が続いて行事が順延したのち、晴天で高温となった日に開催する時も危険が。</p>
<p>3 失われた水と塩分を取り戻そう 暑い時には、こまめに水分を補給。汗から水分と同時に塩分も失われる。そのため、脱水症に水だけ飲んでも回復しない。体液における電解質の濃度が低下するため、体内の水分だけを排せつする自発的脱水となり、脱水が回復できない。 スポーツ飲料などを利用して、0.1～0.2%程度の塩分を補給しよう。</p> 	<p>4 薄着スタイルでさわやかに 衣服は体の放熱と熱の流入に影響する。暑い時は軽装して、吸湿性や通気性の良い素材を着て熱を逃そう。 活動時の温度に応じて、着衣条件を考慮した練習内容を考える工夫を。たとえば、防具を付けるスポーツでは、休憩中は衣服をゆるめよう。ヘルメットやマスクを頻繁に着脱するのも効果的。 屋外で直射日光がある場合は、帽子をかぶろう。</p>
<p>5 体調不良は事故の元〔活動前、活動中にも体調不良の症状を見逃すな！〕 体調が悪いと体温調節能力も低下。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など体調の悪い時は無理に運動しないこと。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意しよう。 無理をしないようにお互いに観察（顔色が悪い、動作がいつもと違う等）しよう。</p>	

夏休みがチャンス！ 歯医者さんへ行きませんか？

特に、6月の歯科検診で、むし菌があると指摘された人は、この機会に予約をとって、歯の手入れに行きませんか？むし菌や歯のかみ合わせが悪い部分があると、自然と左右どちらかだけの歯を使ってかむ癖が付いてしまいます。そのため首の周りやあごの筋肉の使い方のバランスが悪く、その結果、体にゆがみが出てしまい、痛みやこりとなって現れてしまうのです。また、顔のゆがみの原因にもなります。

また、むし菌を放っておくと、下の図のようにむし菌の進行が早まります。むし菌の治療はその進行とともに複雑になり、通院回数も増えてしまうので、早めの治療が、大切です。

むし菌の進行



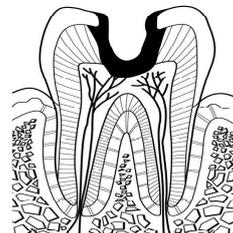
第1段階
エナメル質のむし菌

むし菌のはじまり。
まだ神経に届いていないので、しみることはありません。



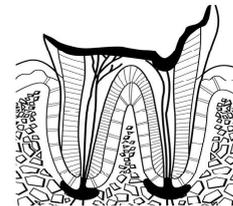
第2段階
象牙質のむし菌

冷たい食べ物や飲み物がしみます。



第3段階
歯髄まで達したむし菌

何もしなくてもずきずき痛みます。



第4段階
歯根だけになってしまったむし菌

神経が死んで痛みはなくなりますが、細菌が歯根から体中に散らばり、病気になる危険があります。

保護者の方へ



「健康の記録」（7月までに健診結果が分かっている部分のみ記入済）を三者面談の際、保護者へお渡しします。御覧になっていただき、押印の上、学校へ提出してください。

また、健康診断の結果、病院を受診された御家庭は「治療済み報告書」の御提出をお願いします。

スマホのルール18の約束

あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|--|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸している物 | 7 スマホを使ってウソをついたり、人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどきスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話、出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友達の親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるといふような情報を検索してください | 16 上を向いて歩いて、周りの世界をよく見て |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 みんなが聞いている音楽と違う物をダウンロードしてみて |
| 6 修理費は自己負担、万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？スマホのルールの参考に見てみよう！

