

ほけんだより



令和6年7月19日
友部第二中学校 保健室
夏休み号



いよいよ夏休みが始まります。夏休み期間中も、登校日や部活動などが予定されているので、生活リズムを整えて過ごすようにしましょう。また、けがや病気などに気をつけ、楽しく充実した夏休みにしてくださいね。

☀️ 夏バテをしない生活を心がけよう ☀️

夏バテは、体が暑さに順応できず、さまざまな不調があらわれた状態です。普段の生活習慣を少し気をつけることで、夏バテは予防することができます。この猛暑を乗り切るためにも、熱中症対策と合わせて健康管理を行いましょう。

睡眠をしっかり取る



睡 眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋 外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をとる



冷 たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼 しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

夏の「冷え性」にも注意!

暑いはずなのに、手足が冷たい、背中がぞくぞくする、ということはありませんか。それは体が冷えている証拠です。体の冷えは、頭痛や腹痛等の体調不良の原因になりますので、思いあたる人は、右のような点に気をつけてみましょう。



❗️ 冷たいものとり過ぎに気をつける
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



❗️ お風呂は湯船につかる
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。

2年生の歯科保健指導を実施しました

6/27(木)に、学校歯科医の片岡優先生と歯科衛生士の長谷川さんにお越しいただき、2年生を対象に、歯科保健指導を実施しました。むし歯の原因となるミュータンス菌の観察と解説、正しい歯のみがき方、普段使っている歯ブラシのチェックなど、歯の健康を保つために役立つ色々なお話を聞くことができました。

2年生は、今年度の歯科検診の結果で、むし歯のある生徒の割合が、他の学年よりやや多い傾向がありました。今回の歯科保健指導で学んだことを参考に、日ごろの歯みがきを見直したり、食べ物や飲み物に気をつけるなどして、歯の健康を守ってほしいと思います。



川や海で遊ぶ時は気を付けよう



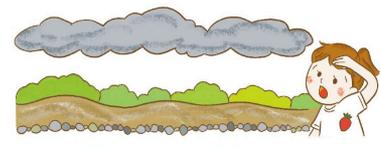
必ず大人と一緒に行く



流れが速いところに近づかない



ぬれた場所やコケが生えた場所に注意



川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、水からあがって離れる

安全に楽しんで遊ぼう!

第1回学校保健安全委員会の実施について

7/31(水)13:30~図書室で第1回学校保健安全委員会を予定しております。お忙しい所とは存じますが、PTA本部役員の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

