

OASIS

(ほけんだより) VOL.3

令和7年 5月30日
松原第四中学校 保健室



夏のように暑い日や、じめじめした雨の日は、
体調管理が難しい時期です。梅雨入りを間近に控え、天候に体調が左右されやすい人にとってはつらい季節になります。せめて心だけは晴れやかに過ごしたいですね。

6月の保健行事

2日(月) 心臓検診2次(該当者のみ)	12日(木) 歯科検診(1年生)
17日(火) 尿検査予備日	24日(火) 結核検診(該当者のみ)
26日(木) 歯科欠席者検診	27日(金) 眼科欠席者検診

6月4日は虫歯予防デーです



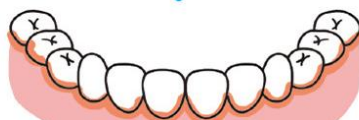
5月に2年生、3年生の歯科検診を行いました。実施後、「きれいに歯をみがいている生徒さんが多いです」と、学校歯科医の先生や歯科衛生士さんにお褒めの言葉をいただきました。今一度、歯の正しいみがき方を意識してきれいな歯を保てるようにしましょう。

みがきのこしが 起きやすい場所

歯の高さが違うところ



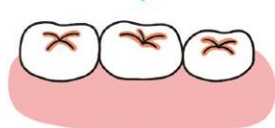
歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯のうら側



WBGTを知っていますか？

WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のためにアメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」、「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31℃未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

適切な睡眠時間を確保できていますか？



睡眠時間は決めておこう

体調不良で保健室に来た人に前日の睡眠時間を聞くと、夜中12時を超えて眠りにつく人も多くいます。

質のよい睡眠には、

- ・体がしっかり休まる
- ・免疫力を高める
- ・勉強や部活動に集中できる
- ・心の安定

など、様々なメリットがあります。夜なかなか寝られない人は、寝る直前のスマホや動画視聴をやめてみましょう。