

OASIS

(ほけんだより) No.4

2018.07.02

松原第五中学校 保健室



いよいよ本格的な夏が始まりますね。

いつの時代もどんなときも健康の基本は食う(栄養)、寝る(休養)、遊ぶ(運動)です。

朝気持ちよく目覚められる。朝ごはんがしっかり食べられる。日中しっかりカラダを動かす。そんなことも夏を元気に過ごしていくために大切になります。

なかなか生活リズムが一定しない人。朝起きる時間を固定することから始めてみましょう。朝起きる時間を固定することで、眠りのホルモンのバランスが整い、生活リズムの安定につながります。

暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、身体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状がでます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症から自分を守るために実行したいこと

睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給

無理をしない30分に1回は休憩を取る

熱中症に注意しよう

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!

のどが渇く前に水分補給

疲れたと感じる前に休憩

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症

朝ごはんを食べていない

発熱や下痢など体調

寝不足

歯科検診の結果

	1年生	2年生	3年生
未処置のむし歯があった人	5	9	18
C0(むし歯なりかけ)があった人	27	24	44
G0(軽い歯肉炎)と言われた人	19	14	27
G(歯周病)と言われた人	10	7	9
歯垢あり	11	8	9
歯石	4	4	10

6月に行った歯科検診の結果は、上の表のようになりました。検診の結果については、全員にお知らせしていますので、五中全体の結果とあわせて参考にしてください。一生使っていく大人の歯。むし歯はほっておいても治ることはありません。お知らせの結果、【要受診】にチェックがついていた人は、歯医者さんについておきましょう。また、【経過観察】にチェックがついていた人は、正しい歯みがきや食生活で改善できます。がんばっていきましょう。

汗

汗をかく動物は、じつはそんなに多くありません。しかも暑いときや運動したときに大量に汗をかくのは、ヒトとウマくらいのもなのだそうです。ヒトは何のために、どのようにして汗をカラダに備えたのでしょうか？

運動量が増えると、体温はどんどん上がっていきませんが、あまりに熱くなると、特に熱に弱い脳をはじめ、カラダの組織がもちません。

そこで、ほかの動物よりも効率的に熱を下げる仕組みが必要になったのです。

↳ あせ

あなたの汗はどっちかな？

よいあせ汗
さらっとして
すぐかわく

効率よく体温が下がる

わるいあせ汗
ベタベタして
かわきにくい

体温が下がりにくい