



保健だより

平成 28 年 7 月 20 日
豊玉中学校 保健室

夏休み中も元気に過ごすために！



明日から夏休みに入ります。部活や勉強など長い休みだからこそ集中してできるものもあります。また、旅行や遊びの予定など、普段できない体験をするのもいいと思います。しかし、夏休みは規則正しい生活が送れず生活習慣が乱れがちです。普段ならば「明日学校だから我慢しよう」と考えるはずが、夏休みは「まあいいか」となってしまうのです…。各自予定があると思いますが、生活のリズムはくずさないように気をつけて充実した夏休みにしてください！

生活リズムの約束事

- 一、朝は学校へ行くときと同じ時間に起きる
- 二、夜は遅くても11時には寝る
- 三、朝・昼・夜にご飯をちゃんと食べる

※最低限、この3つは守りましょう！

日やけに注意

日やけ止めの容器を見ると、「SPF」や「PA」とかいてありますが、これらが何を表しているのか知っていますか？



- SPF…UVB（肌の炎症を起こす紫外線）をどのくらい防ぐことができるかの数値。
例：SPF20→肌が日やけするまでの時間を20倍延長できるという意味
- PA…UVA（肌を老化させる紫外線）をどのくらい防ぐことができるかの数値。
例：PA++→+の数が多いほど効果が高い

日やけ止めは汗で流れてしまうので、こまめに塗り直して肌を守りましょう。

それでも日やけしてしまった時は…

とにかく冷やす！

とにかく保湿！

水分補給

早く寝る

焼けちゃった…

日焼けはやけど！

全身のときは水風呂もいいね

化粧水

保湿クリーム

しみるときは病院へ！

めって ください

カラダの中もカラカラだよ

日焼けした日は疲れているよ

熱中症に要注意！！

毎日暑い日が続きますが、特に気をつけてほしいのが「熱中症」です。これは他人事ではなく、いつ自分になるかわからない身近なことです。熱中症は自分で注意すれば防ぐことができる場合が多いので、「予防」と「対応」をおぼえておいてください。

予防

- 水分補給は、こまめにしっかりとする
- 夜、十分な睡眠をとる
- 十分に栄養をとる
- 通気性の良い服を着て、外では帽子かぶる



「のどがかわいた」と思った時に飲んだのでは遅いのです！

もし熱中症になってしまったら…

めまいや吐き気など体調が悪くなったときは、すぐに日陰や室内など涼しい場所で横になり、体を冷やして水分をしっかりととりましょう。また、塩分も一緒にとることが大切です。そしてさらに、体温が異常に高い、歩けない、反応がおかしい、意識がないなどの状態の場合は、119番通報をして救急車を呼びましょう。

たくさん汗をかいた時は、
★スポーツドリンク
★0.2%食塩水(1ℓの水+2gの塩)
のどちらかがいいです！



冷やすポイント

- ★涼しい場所に運び、衣服をゆるめる。
- ★太い血管の通っているポイントを水で冷やす。
- ★体温が高い時は水を全身にかけてうちわであおぐ。

体温が高いままは危険です。早く体を冷やして体温を下げるのが大切です！

通知を受け取った人は夏休み中に受診を！

春の定期健康診断の結果、病院へ行く必要のある人へは手紙を渡しています。また、夏休み前に受診していない場合は再通知を担当の先生から三者面談で保護者の方へ直接わたしています。手紙を受け取っている人はこの夏休みを利用して病院に行きましょう。病院に行った結果を夏休み明けに提出してください。

楽しい夏休み、充実した夏休みになるように、ケガなく元気に過ごしてくださいね。

夏休み明け、全員が元気に登校して来てください！



参考

1年生対象で歯みがき指導がおこなわれました！

7月14日（木）6校時に1年生全員を対象に、練馬区の歯科衛生士さんと学校歯科医の山室先生による歯みがき指導を行いました。内容は「歯と口の健康に関する話」と「染め出しを使用した歯みがき指導」でした。どのクラスも話を一生懸命聞き、その後の歯みがき実習も鏡を見て全員が一生懸命やっていました。

今回の指導の内容をまとめたものを右側にのせておきますので、2・3年生もぜひ実践してみてください。

※区のパリントを貼り付け



パソコンを使って歯と口の健康に関する説明をしてもらいました。むし歯や歯肉炎のこと、歯のケガをしてしまった時のことなど知らないことをたくさん教えていただきました。特に「歯垢は細菌のかたまり」と言われた時は「え〜!？」と驚いていました。

赤く染まったところを確認し、歯みがきのやり方を説明してもらいながら、鏡を見て一生懸命歯みがきしていました。歯ブラシの向きや角度など「みがいたところがツルツルになった！」と喜びながらやっていました。

歯みがき指導を受けた1年生の感想

- 歯垢（しこう）が細菌のかたまりだったことを初めて知って、少しびっくりしました。歯みがきをちゃんとしようと思いました。
- 歯垢が歯みがきしにくいところに付いていて大変だった。みがき方さえわかれば、落とせるんだなと思った。
- 毎日している歯みがきだけど、思う以上に色がついてびっくりした。今日から1本1本丁寧にしていきたいです。

