

ほけんだより7月

平成30年7月19日

No. 4

船引南中学校 保健室



今年は早々の梅雨明けに猛暑日続きで、さすがにぐったりしてしまいませんか。熱中症にかからないよう、十分な睡眠と規則正しい食事で体調を維持するようにしてください。夏休みを充実させるカギは、生活リズムを崩さないことで「健康な体と心を維持できるかどうか」にかかっています。

夏休み、こんなことを大事にしよう!

□家の人と朝食を食べる



「休みだから」と遅れてひとりで朝食を食べる…
一日の生活リズムが崩れていく最も大きな原因は、朝のスタートの遅れです。

生活リズムが崩れていくと体調を壊すもとなるだけでなく、心が落ち着かなくなって不安定になったり、無気力になったりと、心の健康にも悪影響が出やすくなります。

宿題や部活動に加えて、自分の自由な時間を心から楽しむためにも、朝のスタートをきちんと切ることが大切です。

そのためには家の人と朝食を食べましょう。家の人とどうしても食べることができない場合でも、学校がある平日と同じ時間に朝食を食べるようにしましょう。

□熱中症に気をつける

熱中症のきっかけは、暑い中での運動、水分・塩分摂取の不足、夜更かし等による疲労蓄積などがいくつか重なる場合もあります。裏面に熱中症の対処と予防について載せました。よく読んで自分の体調管理に役立てましょう。

□食中毒に気をつける

○石けんで手洗いをする（調理前、トイレの後、ペットに触った後、食事前など）

石けんそのものに食中毒の原因となる細菌やウイルスを殺菌する効果はありません。しかし、皮膚表面の皮脂（あぶら）を溶かして落とすことで、手の表面に細菌やウイルスをつきにくくする効果があります。

○楽しい焼き肉、バーベキューではとくに注意が必要

生の肉や魚にさわったらよく手を洗う・生の肉や魚をはさんだお箸やトングを食べる時に使わない・生の肉、魚を切った包丁やまな板はしっかり洗う…などに注意して楽しみましょう。
また、中の色が変わるまでしっかり焼きましょう。



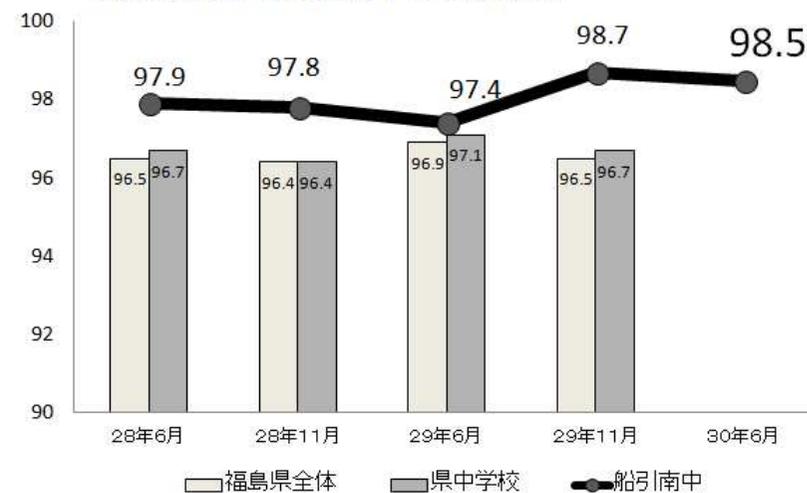
□C（むし歯）やCO（初期むし歯）、歯肉炎、低視力等…体の悪いところは治す

家族と受診について予定を相談しましたか？まだの人は、夏休み中に必ず受診しましょう。医師の指導・治療等を受けた後、学校へ受診報告書を提出してください。

第1回「朝食を見直そう週間(6/25～6/29)」の結果より

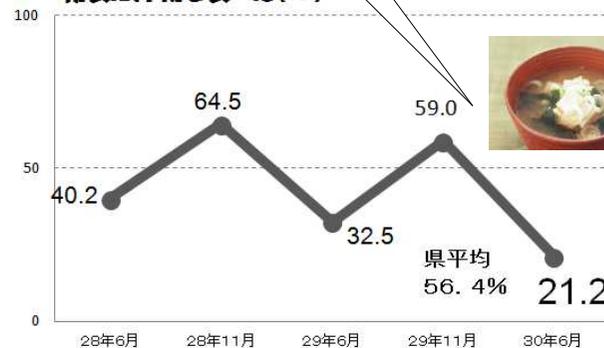
今年度は「自分手帳」を使い、6月25日（月）～29日（金）の1週間、朝食の摂取状況や内容について振り返り、記録しました。最終日6/29（金）の結果は下記の通りでした。これからも自分の夢を叶えるために、この調子で体によい生活習慣を身につけ、健康な体づくりをして欲しいと思います。

朝食摂取率・船引南中の結果(%)

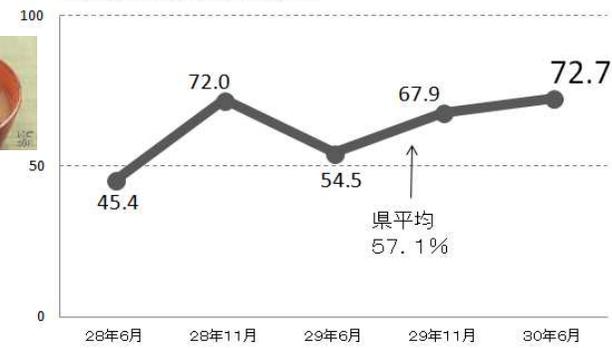


汗をかく夏だから積極的に取り入れて欲しい、「朝食にみそ汁」。
◎水分、塩分が補給できる◎具の栄養がとれる
※暑いときは少し冷まして飲もう。

朝食に汁物を食べた(%)



朝食に野菜を食べた(%)



歯みがき自己チェックをしています～只今2年生実施中、1年生は夏休み中に部活動ごとに行います～



放課後に保健室で4～5人ずつ、染め出しをして自分の歯磨きの善し悪し（歯垢の付着状況）を確かめています。

歯垢がほとんど落とせていた「NOブラーク賞」のみなさんの名前を昇降口に掲示しています。

むし歯や歯肉炎は糖尿病や心疾患のリスクを上昇させます。夏休みも食生活に注意し、歯磨きもていねいに行ってください。

