

6月のほけんだより

2022.6.10
尼崎市立小田中学校
保健室

新学期が始まって2ヶ月たちました。新しい学年、クラスに「もうすっかり慣れたよ～」という人もいれば、「まだちょっと慣れないかな。」という人もいます。みなさん、それぞれ自分のペースで、今できることをしていけたらいいかなと思います。

学校行事では、先月は3年ぶりの3年生の修学旅行がありましたが、体調不良や大きなケガ等なく無事に終わることができて、みなさんが笑顔で楽しんでいる様子をたくさん見られて、とっても良かったです。そして明日は3年ぶりの全校一斉での体育大会ですね！今日は早めに寝て明日に備えてください。

今後の保健行事

6月16日(木) 2年4・5組歯科検診

6月後半(日にち未定) 1・3年聴力検査

6月21日(火) 尿検査最終提出日

7月8日(金) 2年生性教育講演会

まだ尿検査を出せてない人は必ずこの日に提出してください！！

7月13日(水) 3年生性教育講演会

※4月から実施していた健康診断について、何か所見があった人には結果のお知らせの用紙を渡しています。病院へ行く必要がある人は診てもらってください。



ロバート博士の85%

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「**心配事の85%は実際に起こらない**」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に良くない影響が出るとも言われています。

それでもいろいろ考えてしまう☹️という人は

〇心配なことを紙に書く・・・紙に書き出すことで、頭の中での考えから距離を取ることができ、客観的になれる。また、目に見える形になるので整理もしやすくなります。

〇まわりの人の力を借りる・・・おうちの人や友達に声をかけてもらうことで、防げる内容なら「声をかけて」とお願いしてみましょ。

ちょっとした工夫で心配事と上手につき合っていけると良いですね。



その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり!



みなさんも知っていると思いますが、体育祭シーズンということもあって、先週は全国各地の学校で熱中症が多発したというニュースがありました。急に気温が上昇する6月は身体が暑さに慣れていないため、熱中症になるリスクが高くなります。熱中症は重症化すると命に関わりますが、正しく知って理解することで予防することができます。

キケン① 過度な運動 →暑い日は過度な運動は禁物。こまめな休憩を!

運動時の筋肉の熱生産量は運動していないときの10~15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

キケン② 体調不良 →朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要!

睡眠不足や朝食抜きなど生活リズムが乱れると、自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

キケン③ 水分・塩分不足 →運動をする前から水分・塩分補給を!

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると1時間で2リットルもの汗をかくこともあります。

1日に必要な水分をおうちから持ってくるようお願いします。
また、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給するようにしてください。



昨日の予行練習では、天気が良く暑かったこともあって、体調不良を訴える人がたくさんいました。聞くとほとんどの人が水分補給はしていたということでしたが、気を付けていてもしんどくなることはあると思います。体調がおかしいな、と感じたら無理やガマンをせず周りにいる先生に申し出てください。



マスク熱中症に注意!

マスクを着けていると、体の熱が放出されにくく、体内の温度が上昇します。しかし、口の中は湿っているため、水分が足りていると錯覚して脱水症状を起こし熱中症になる危険性があります。基本的に運動時はマスクを外すようにお願いします。(体内の温度上昇を防ぐ方法として、水筒に氷を入れておいて時々口に含むなども有効だそうですので、工夫してみてくださいね。)