

ほけんだより

7月&夏休み号

大庄中学校保健室
R3.7.16



夏休みまであと少し。コロナワクチンの接種率もあがってはいますが、オリンピックも開催されるし、デルタ株の広がりなどまだまだ油断は禁物です。梅雨が明けると暑さも本番になりますが、暑いからといって、クーラーづけの生活や、夏休みだからとゲーム三昧だと、2学期から元気なスタートがきれません。夏休みも十分に楽しみながらも、生活リズムを意識した生活を送ってくださいね。

熱中症予防は『FIRE』ファイヤー

学校でも測定をしている WBGT（暑さ指数…朝礼でも話しましたよね…）が、28を超える（厳重警戒：だいたい色）日も多くなってきました。梅雨が明けた頃、特に熱中症には要注意です。少しでも熱中症かな？と思ったら、ファイヤー♪で対処してね。

- F (Fluid)・・・液体（水+塩分）の経口摂取
 - *必ず塩分を。
 - *首の両側 *脇の下 *心ともものつけ根
- I (Ice)・・・身体の冷却
 - *太い血管のある場所を冷やす。体に水をかけてうちわなどで風を送る。
- R (Rest)・・・運動の休止・涼しい場所で休む
 - *できるだけクーラーのある部屋に
- E (Emergency)・・・「緊急事態」の認識・119番通報
 - *意識状態と 体温のチェック *意識がおかしいなと感じたら迷わず119

なんだこれは…



熱けいれんといって、汗をいっぱいかいているのに、塩分をとらず水分だけをとっていると起こりやすい症状です。意識がしっかりしているからといって、見過ごさず、『手足の筋肉がびくびく』『足がつる(こむら返り)』『手足のしびれ』などが出てきたら、塩分を含んだ水分補給をして涼しいところで休みましょう。

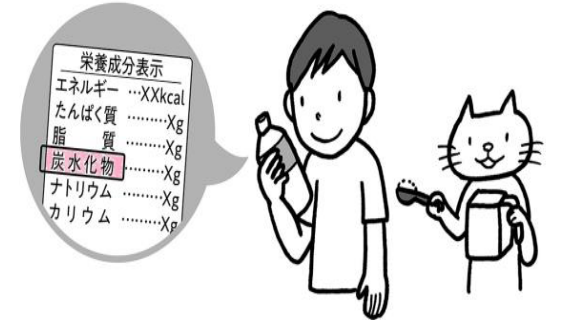


夏休み・・・ジュース太りに注意！

水分補給は大切ですが、口当たりのよい炭酸飲料ばかりを飲んでいると、砂糖のとりすぎになります。ラベルの成分表示には『砂糖』と書いていないのでわかりにくいのですが、簡単に計算することができます。ちょうど、増○先生が飲んでた飲料を計算してみました。（紅茶の飲み物で甘さ控えめ…それでも…）

●表示⇒ 炭水化物 7g(100mlに対しての量)
500mlなので、7g×5=35g
角砂糖 9個分ほど。飲みすぎると太ってしまう理由がわかりますね。炭酸飲料はもっと入っていますよ！

砂糖の量は
炭水化物のところを確認しよう



実は虫歯になりやすい前歯

歯科検診も終わり、治療のお知らせを配布しました。奥歯は、虫歯ができやすいのですが、実は前歯も虫歯になりやすいんです。原因は、前歯の裏側が磨きにくいことに加え、唾液が乾きやすいこともあげられます。唾液の分泌をよくすることで、虫歯も予防できます。

- 水分補給⇒ 体が水分不足になると唾液の分泌が減ります。食後にお茶は good！
- 唾液腺の刺激⇒ しっかりあごを使って噛みましょう。
シュガーレスやキシリトールのガムを噛むこともおすすめ。
- リラックス⇒ ストレスを感じると副交感神経が抑えられて唾液の分泌が減ります。うまく、ストレスを発散しましょう。



夏休み
しっかり
歯みがき
してね

雷から自分を守るための行動

先日の雷の際、いつまでたってもグラウンドに出ていて、先生に注意された人がいました。落雷により被害にあうことも十分にあります。自分の身はしっかり自分で守りましょう。

