

ほけんだより

H28. 7. 5

天下茶屋中学校

保 健 室



梅雨なのに真夏のような蒸し暑さが続いている。夜も寝苦しいことがあり、体調管理が難しい時期です。エアコンと扇風機を併用したり、タイマーを利用して、上手に睡眠がとれるよう工夫してみてください。

また、暑いからと下着を着ない人がいるようですが、下着は汗を吸い取ってくれて、服にぴったりつかないし、エアコンで冷える時も身体を守ってくれますよ。速乾性(乾きやすい)の下着もたくさん出ているので、試してみましょう！



梅雨の時期はまだ暑熱順化（身体が暑さに慣れること）ができていないことが多いので、真夏ほど気温が高くなくても、熱中症になることがあります。気をつけて！

スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

ふだんは水、麦茶などを飲みましょう。1年生の熱中症予防教室でも言いましたが、特に『麦茶』は夏に最適な飲み物です。緑茶やウーロン茶はカフェインを含むので、利尿作用(おしっこをたくさん出す働き)がありますが、麦茶はカフェインを含まないので、利尿による脱水が進みにくいのです。また、少量のミネラルを含み、体温を下げる働きや、血液をサラサラにする働きもあるという、優れものです！水筒に入れてみては～？

熱中症を防ぐため！3ポイントで部活の休憩時間 を有意義に

- ① 水分補給 休憩時間には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ② 体内の温度をさげる 涼しい日かけや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ 「しんどくない？」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

ある歯科医師によると、日常的にスポーツドリンクを飲んでいると、虫歯になる可能性が高くなるそうです。スポーツドリンクは部活動など激しい運動の時に、飲むと効果的です。



4月～6月に実施した定期健康診断の結果、治療の必要な人には「治療のお知らせ」と（＊歯科検診のみ異常なしの人にも配布）、欠席だった人には「受診のお願い」を配っています。夏休みを利用して、ぜひ治療を済ませましょう！

特に3年生は、歯痛などで実力発揮できなかった…なんてことの無いように、受験に向けて体調面でも準備をしましょう。

また、「子ども医療証」…病院へ行けば1回上限500円で治療できる…が使えるのは、中学3年の3月31日までです！それまでに治療を終わらせることをお勧めします。



昔の人の暑さ対策

エアコンがなかった一昔前、どうやって涼んでいたのでしょうか？昔の人に学んでみましょう。

昔の知恵① 打ち水

朝夕、日陰に水をまきます。水が地面の熱を奪って涼くなります。

昔の知恵② 風 鈴

風鈴の音を聞くと自然の風を感じて涼しい気分になります。

昔の知恵③ 夏野菜

きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜は身体を冷やす効果があって、夏バテ予防にもなります。

がん予防コラム ~その1~

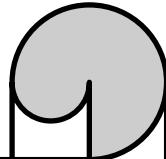
みなさん、「がん」という病気を聞いたことがありますよね?

いま日本人の半分の人が「がん」にかかると言われています。

そこで、今月号から、「がん」について、少しずつみなさんに伝えていこうと思います。

「そんなん知ってるし!」ということや「へえ~知らんかった!」ということも出てくると思います。

一緒に「がん」について学んでいきましょう♪



「がん」って?

「がん」とは、遺伝子に傷がついてできる異常な細胞の中でも、悪性の細胞のことを言います。

健康な人でも、毎日たくさんのがん細胞ができていますが、免疫の力で、がん細胞をやっつけています。

しかし、年をとったりして、免疫の力が弱くなると、やっつけるのが難しくなり、がん細胞は増え続けて、他のところ(臓器)にも移動して増えていきます。

では、がんの主な原因はなんでしょう?

<悪い生活習慣>・・・男性の50%、女性の30%はこれが原因と言われています。

- ・タバコを吸う
- ・お酒をたくさん飲む
- ・不適切な食事
- ・運動不足

その他に・・・

<細菌・ウイルスなどの感染> <遺伝的要因> <原因不明> などがあります。

