

ほけんだより

いよいよ夏本番！夏休みもうすぐです。

学校でも遊びのときでも、とにかく水分補給を意識してください。

自分たちだけで判断・行動する機会が増えると、危険も伴います。

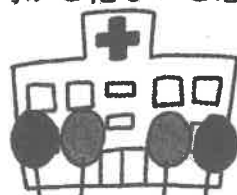
困ったことがあれば、保護者の方や先生に連絡・相談してくださいね！

7月号
梅南中学校 保健室



全ての健康診断が終わりました！

健康診断の結果や治療勧告を配布していきます。学校での健康診断は病気の可能性を探るものです。治療勧告を受け取った人は、学校や部活、私用で何かと忙しいと思いますが、夏休み中など時間をつくって、病院を受診してください。



放っておいたらどうなるの？

鼻炎・副鼻腔炎・・・鼻が詰まると口呼吸になり、ウイルスが直接口から入って、他の病気にかかりやすくなる

耳垢栓塞・・・いわゆる耳くそが耳の穴をふさいでいる状態
耳が詰まっている感じがしたり、聞こえにくく感じたりする
長く放置すると、どんどん硬くなって取れにくくなっていく

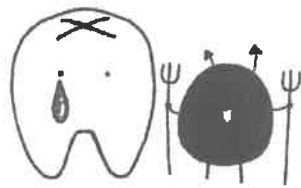
斜視・斜位・・・視力に影響を及ぼす
立体の把握が苦手になり、自動車などの免許取得や職業の選択に支障をきたす

しょう毛内反症・・・いわゆる逆まつ毛
まつ毛が眼球をこすり、違和感や痛みを感じるようになる

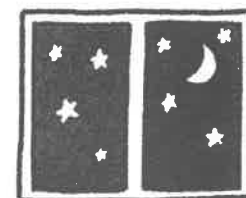
歯垢・・・磨き残しなどに集まった細菌の塊
虫歯や歯周病の原因になり、硬くなって歯石になると、歯磨きでは除去できない

虫歯・・・痛みがなくても進行する
放置するほど複雑な治療が必要になり、通院の回数も費用もぐっと増える

口臭の原因にもなり、細菌が全身に回るとさまざまな病気も引き起こす



熱中症予防のための 良い生活習慣①

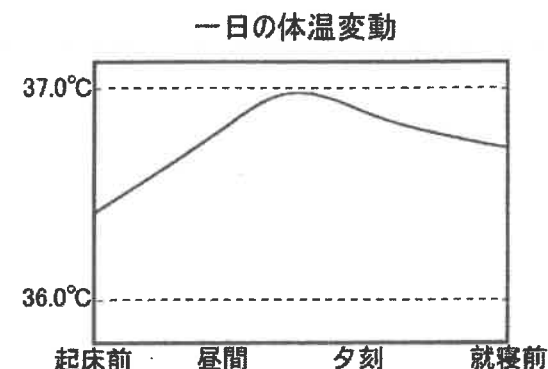


心地よい睡眠をとる

(1) 下がる前に上げる！

人の身体は深部体温で眠るタイミングをはかっており、夕方あたりから徐々に下がっているところで眠る準備をしています。そしてこの体温の下げ幅が大きいほうが眠りやすさにつながる場合があります。

そのため、散歩や階段の昇り降りなどの軽い運動をしたり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかったりなど、夕方あたりにあえて体温を上げてみましょう。



(2) 湿度を管理する！

寝苦しさの原因は、温度より湿度にあります。節電も大切ですが、エアコンを使うことも必要です。温度は 28℃ 以下、湿度は 50～60% が理想です。

また、寝具の不快感も寝苦しさに関係します。洗ってしっかり乾かすのはもちろん、通気性の良いものを使うことも効果的です。ふわふわよりサラサラで！

(3) 頭部を冷やす！

首から上が暑く感じていると、不快感で眠りにくくなります。

氷枕や保冷剤など、冷却グッズを使って首や頭を冷やしてみてください。

また冷房はつけたままの方が良いですが、寝冷えを防ぐために、風が直接身体に当たらないように調節しましょう。

じぶんさがしのはなし。2



～自分の長所のさがし方①～

自分の良いところが見つからないと思っている人は、自分に厳しかったり、周りから褒められる経験が少なかったり、という特徴があります。

自分の長所を見つけるには、まず自分の中の「当たり前」について考えてみてください。「誰とでも仲良くなれるなあ」「人の話をきちんと聞けるなあ」「毎朝決まった時間に起きられるなあ」など、日々の小さなことも自分の立派な長所だと言えます(*^-^*)