

# ほけんだより 7月

平成29年7月3日  
 新座市立第二中学校校長 田村 和昭  
 養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。「熱いのは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いて「夏は嫌い...」ということに。適度からだを動かして、夏に負けず、しっかりと夏を楽しみましょう。

## 今月の保健目標

## 夏の健康管理に気を付けよう



### 熱中症はなぜおこる？

- ★こんな要因があるときには無理をせず、休養をとりましょう
- ★こまめな水分補給を心がけましょう

#### 環境

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★風が弱い
- ★急に暑くなった



#### からだ

- ★肥満傾向
- ★栄養状態が悪い
- ★下痢や発熱で脱水状態
- ★睡眠不足などで体調不良



#### 行動

- ★激しい運動
- ★慣れない運動
- ★長時間の運動
- ★水分補給をしない



ふだん私たちのからだは体温が上がっても熱を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくてからだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

### 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

#### いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



#### 夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



# 歯・口の健康啓発標語

## ★優秀者★

- ・考えよう 自分の未来 歯の未来 【1-3 辻本七海】
- ・歯みがきで 歯への感謝を 表そう 【2-4 石井悠斗】
- ・歯みがきで むし歯撃退 バイバイ菌 【3-5 山本眞音】

## ☆2位☆

- ・口の中 ピカピカな歯は 宝物 【1-4 木村姫華】
- ・歯みがきで 白に染まった 良い笑顔 【2-5 野田良一】
- ・歯みがきは 口の健康 守る術 【3-2 谷地田智希】

6月は「歯と口の健康週間」がありました。そこで、保健委員に「歯・口」に関する標語を考えてもらい、保健委員の投票で優秀者・2位が決定しました。



各学年から1名ずつ、優秀者を選び朝霞地区歯科医師会に提出します



朝霞地区から優秀賞 30 点が県の審査会に提出されます。

## 歯磨きコンクール結果発表！！



### 金の歯賞 (達成率)

- 1年8組 95.2%
- 2年3組 66.7%
- 3年1組 63.1%



### 銀の歯賞 (達成率)

- 1年3組 92.1%
- 2年1組 66.4%
- 3年1組 60.9%



### 特別賞 (達成率)

若葉学級 100%

みなさんよく頑張りました！コンクールが終わっても毎日の歯みがき・ブクブクうがいを心がけて、むし歯ゼロを目指しましょう。

## 紫外線とは

紫外線はからだの中にビタミンDを作る役目がありますが、あびすぎるとシミ・しわの原因に。また長年あび続けていると、白内障や皮膚がんになる危険もあります。



神経質になりすぎず、  
上手に紫外線のあびすぎを防ぐには

気象庁の紫外線情報で  
「UVインデックス」をチェック  
<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

「UVインデックス」で紫外線の対策をしよう

1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます
3~5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用しよう できるだけ長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
6~7	強い	
8~10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
11+	極端に強い	

(※) UVインデックスは、紫外線の波長ごとに異なる人体への影響度合を総合的に評価した国際的な指標です。(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)



外に出る前にめること



- ① クリーム状はパール粒1個分、液状は1円硬貨1個分
- ② 手の平にとって、顔・鼻・頬・アゴにつける
- ③ まんべんなくのぼす
- ④ もう一度同じ量を重ねる

腕や脚



- ① 容器から直接、直線を描くようにつける
- ② 手のひらでらせんを描くようにムラなくのぼす

2、3時間おきの重ねめで効果が持続

## 夏休みは



## ～ 保護者の方へ ～

4月から実施した健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。お子様に治療のお願いを配布しましたので、早めに治療を進めていただくようお願いいたします。

