

ほけんだより

令和4年7月5日

上越市立八千浦中学校

暑熱順化で熱中症を防ぐ

だんだん暑くなってきました。体が暑さに慣れる（暑熱順化する）と、汗をかきやすい体になって、体温調節がうまくできるようになり、熱中症になりにくくなります。しかし、睡眠不足や朝食を抜くことなどが熱中症を引き起こす要因になるので、普段から規則正しい生活を心がけてください。

暑熱順化のポイント

- ・ やや暑い環境で、ややきつい運動をする。
(1日30分程度、1~2週間)
- ・ お風呂にゆっくり入って汗をかく。

7月の保健目標

夏を健康に 過ごそう



★ 体温調節がうまくできるようにするには・・・

クーラーに当たり過ぎない

クーラーは長時間使用せず、室温は28度になるように調節する。

生活リズムを崩さない

中学1年生は10時30分
中学2・3年生は11時までに寝て、睡眠時間を確保する。

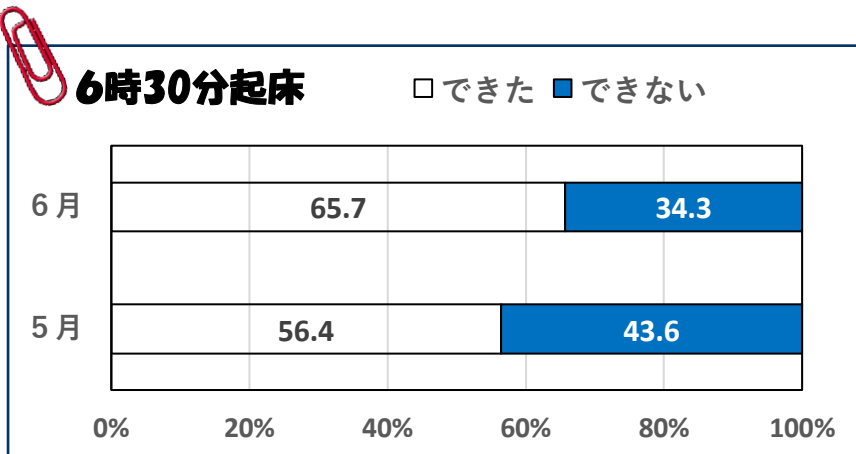
3食しっかり食べる

暑くて食欲がなくても、規則正しい時間に食事をする。間食は控えめに！

★ 熱中症予防 ～夏のマスク着用～

原則として、部活動や体育の授業をはじめ、屋外での活動では、マスクをしません。室内でも暑さで息苦しいと感じた時には、マスクを外したり、片耳だけかけて呼吸したり、人との距離をとるようにして対応しましょう。

元気アップデー5月・6月の比較



6時30分に起床した人の割合は、6月は全校の65%となり、5月よりも約1割増えました。

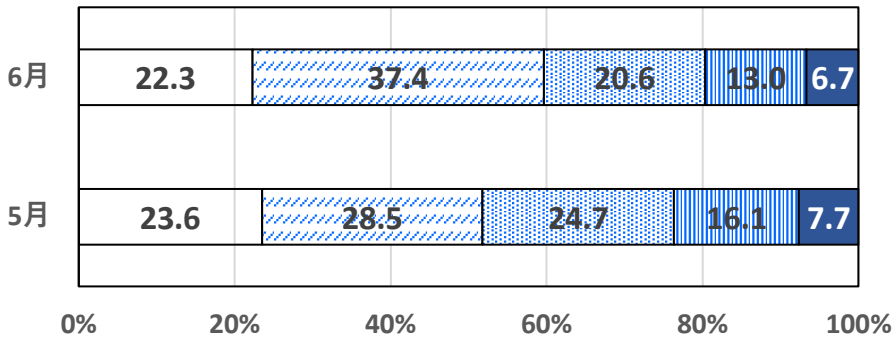
就寝時刻については、5月も6月も同じような傾向でしたが、1年生では、11:00~12:00の間に寝た人の割合が5月の26%から6月は13%に減少しました。

メディア2時間以内だった全校の割合は5月28%から6月は37%に増えました。元気アップデーを意識して取り組みました。

元気アップデーに取り組んで・・・

メディアの時間

□1時間まで □2時間まで ■3時間まで ■4時間まで ■それ以上



目標時間を決めたので、スムーズに様々なことができました。テレビを見ていて、寝る時間が遅くならないように気を付けたいです。

(1年生 Iさん)

早く寝ることができたおかげで、6時15分に目覚ましをセットし、早く起きることができたのでよかったです。

(2年1組 Iさん)

夜は散歩をしました。帰ってきてから、弟とカードゲームをしました。皿洗いもできました。

(2年2組 Tさん)

感想

メディアの時間をなるべく減らして、勉強時間を増やすことができました。

(3年生 Nさん)

1年生 「歯肉炎予防教室」

6月7日(火)、上越市嘱託歯科衛生士の山口様より、1年生に歯科保健指導をしていただきました。歯肉炎の原因や予防、歯肉の状態を自分でチェックするときのポイント、デンタルフロスの使い方などを教わりました。今後、毎日の歯みがきに、デンタルフロスも取り入れ、歯と歯肉の健康を保ってほしいと思います。



授業の感想より

2年ぶりの歯肉炎予防教室でした。歯肉炎になったときの症状を教わりました。また口の中の菌や歯垢を放っておくと歯石になり、歯医者に行かないと治らないことが分かりました。デンタルフロスを使って、そうならないようにしたいです。

(Eさん)

歯垢がたまると、歯肉がただれて、赤くなったり、はれたり、歯が抜けたりすることが分かりました。歯肉炎よりも悪くなると、歯周炎になることを知りました。そして、「歯をきちんとみがいたつもりでも、みがけていない所もある。」と教わりました。これからも、むし歯や歯肉炎にならないように、きちんと歯をみがきたいです。

(Sさん)

おしらせ

提出期限 7月11日(月)

今日、「My Health」を持ち帰りました。カードを開いて、左のページ「健康診断の記録」の下の方に、印を押していただく欄があります。捺印後、封筒に入れて折り返し学校へ提出してください。