

スマイル



鳥城高校
2022年6月
vol. 2

球技大会、お疲れさまでした。普段と違う一日はちょっと疲れますが、気分をリフレッシュさせてくれたのでは？これから本格的な夏が始まります。体調管理に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。



暑さに慣れておこらう

梅雨に入りました。湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいため、熱中症に注意が必要です。これからますます暑くなっていくので、日常生活の中で少しずつ運動や入浴をして体を暑さに慣れさせましょう。

《暑さに慣れるには・・・》

① 毎日ひと汗かくくらいの運動をする



やや暑いところでややきつ
と感じるくらいがポイント！

② 冷房は控えめにする



本格的な暑さの前に
頼りすぎないように

暑さ指数を掲示しています！

職員室前のホワイトボードに、気温・湿度・暑さ指数（WBGT）を掲示しています。暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症のリスクが高くなります。活動の合間で確認して、暑さ指数に合わせた行動をとりましょう。

職員室前のホワイトボード



熱中症指数計



講義棟2階エレベーター付近に設置しています



マスクと熱中症

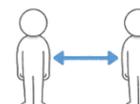


マスクは感染対策の一つとして重要です。しかし、これからの暑い時期は、マスクの着用が熱中症のリスクとなるため要注意です。

マスクの着用が必要ない場面

屋外

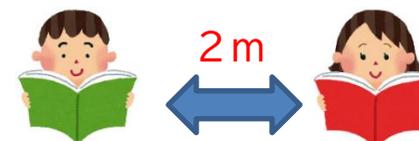
・人との距離（2m以上）が確保できる場合



・人との距離を確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合

屋内

・人との距離（2m以上）が確保でき、会話をほとんど行わないような場合



学校生活では？

基本的にはマスク着用が望ましいですが、運動中や登下校中は特に熱中症のリスクが高いため、熱中症対策を優先しましょう。

体育の授業



運動部活動の活動中



登下校時



参考：厚生労働省、新型コロナウイルス感染症対策、子どものマスク着用について

衣替え



気候に合わせて工夫を

気温・湿度が高い日が続いていますが、衣替えはもう済んでいますか？体調不良を訴えて保健室を来室する人の中には、長袖を着用している人も多数……。暑い夏を快適に過ごすために、半袖の服や生地が薄手の風通しの良い服を着用するようにしましょう。ただ、気候や時間によって急に寒く感じることもあったり、冷房の効いた室内だと肌寒かったりするため、登校前に天気や気温の予報を確認するようにしましょう。



あらためて考える「噛むこと」の大切さ

食事は、栄養バランスを考えて“何を食べるか”ももちろん重要ですが、“どう食べるか”もとても大切です。噛むことは、単に食べ物を細かく、柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつかの重要なはたらきをもっています。

噛むことの効果とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



歯並びをととのえ、はっきりと発音することができますようになります。

脳の働きが活発になる



噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。

食べ過ぎを防ぐ → 肥満防止



よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べ過ぎを予防します。

唾液がたくさん出る



唾液のさまざまな効果（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



水分（汁物や水）で流し込まない



「ながら食べ」をしない



噛みごたえのある食べ物をとる



食べる時には、**ひと口ごとに30回くらい**噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

参考：健康教室 2022年6月号，東山書房

健康診断をふりかえって

事前指導の保健だより「スマイル」をよ〜く読んで準備をしてくれたおかげで、気持ちよくスムーズに実施できました。出席率もよかったです。健康診断をきっかけに自分の身体に興味を持ち、健康増進をはかってくれると嬉しいです。

学校医の先生方からも、「態度が良く、静かに受けられていた」とお褒めの言葉をいただきましたよ。

しかし！！受けていない検診はありませんか？



「去年受けたからいいや」「わたしは元気だから大丈夫」という人、油断大敵です！

→ 受けていない項目がある人は、学校医に無料で診てもらうことができます。学校からお知らせをもらっている人は病院へ行きましょう。

受診のすすめ

治療指示用紙を配布しています。歯科・眼科・耳鼻科の3色に色分けをして目立つようにしています。

治療指示を受け取った人は、治療が必要な人です！！

(※歯科は「受診のすすめ」に○のあった人のみです) 時間をつくって、早めに受診しましょう。よろしくお願いします。



歯科→緑色



眼科→青色



耳鼻科→黄色