

ほけんしつの一と

～乗り越えてきた壁を自分の力に！～

令和3年6月24日

No.3

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

過日行われた学校総合体育大会では、それぞれの部が各会場で日ごろの練習の成果を発揮しました。中には自分が思っていたような結果には結びつかなかった人もいるかもしれません。しかし、限られた時間でひたむきに練習を続けたみなさんの努力は、これからの学校生活や将来へとつながる糧となることでしょう。また、今まで応援してくださった保護者の方や先生方、開催にあたって関わってくださった川越市内のたくさんの先生方への感謝の気持ちを忘れずに。仲間のこと、身体のこと、環境のこと・・・それぞれが得たことを、これからの生活に生かしてください。

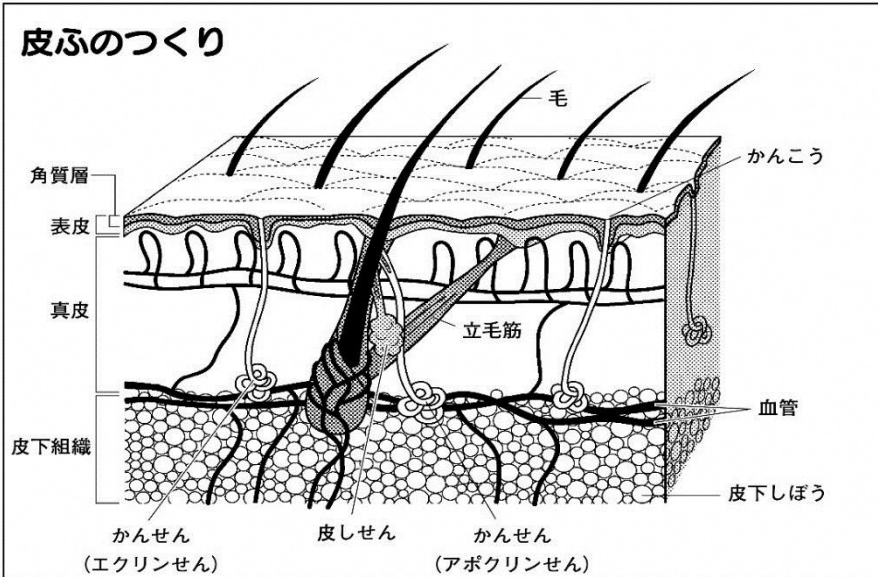
科学技術部・吹奏楽部・美術部のみなさんも残りの部活動の時間を大切に、ぜひ楽しんでくださいね♪



汗をかくことも健康管理のうち

「汗」はどうして出るの？

体の中の水分が汗腺から皮膚の表面に出て汗となり、暑さで蒸発するときに、体の熱がうばわれて体温が下がります。特に気温が高くなると、汗をたくさん出すことで、体温が上がるのを防いでくれます。



汗の99%は水分。そのほかに塩分やミネラルなどが含まれています。

たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく、塩分も補給しましょう。

簡易経口補水液の作り方は前号をご覧ください。



汗を吸収した衣服を着たまましていると・・・

衣服が汗を吸収する量には限界があり、汗をかいたまましていると、ベタついて不快に感じます。また、汗は蒸発するときに、体温をうばっていきます。特に、冷房をかけた室内では急激に体を冷やし、体調を崩すことがあります。教室に冷房がかかると、Aさんは涼しいと思っているけれど、Bさんは寒いと思うことも・・・そんな時のお助けアイテムは下着です。

下着を着ると、ニオイの原因となる汗や汚れを吸いとり、服の中の温度を下げます。涼しい時は保温の役目も果たします。綿100%のものがオススメです♪

汗の後始末は・・・

汗をかいた顔を、体育着の袖でふいていませんか？拭いた後の袖はどうなっているでしょう・・・汚れていませんか？校庭で部活動や体育をやった後の顔はホコリなどの汚れがついています。ハンカチの他に、汗ふきタオルを持参し、体育着の袖ではなく、タオルで汗をふきましょうね。



定期健康診断を終えて～学校医・学校歯科医の先生方のお話～

◆眼科検診◆

学校医 K 先生より、ブルーライトカット眼鏡についてお話がありました。
「日本眼科医学会でもいわれているように、スマホなどの画面が発するブルーライトは、曇り空やガラス越しの自然光よりも少ないため、いたずらに恐れる必要はありません。子どもにとって太陽光は心身の発育に好影響を与えるもので、十分に浴びない場合は、近視のリスクが高まると言われています。眼鏡を作る際には、高校生くらいまではブルーライトカットレンズではないレンズにしましょう。」眼鏡を作る際の参考にしてください。



◆歯科健診◆

学校歯科医 N 先生より、「下の前歯の裏側の磨き残しが多い。」とお話がありました。歯科健診の結果を全員にお知らせしましたが、自分の歯はどういう状態でしたか？歯と口の健康は、生きる力を支える源です。この機会に、家族で普段の歯みがきのことや食生活を振り返ってみてください。



保護者の方へ

4月から実施してきた定期健康診断が終了しました。保護者のみなさまには、保健調査票などの書類作成・提出をはじめ、さまざまな面からご協力いただき、ありがとうございました。

健康診断の結果から、受診が必要とされたお子さんに「治療のお知らせ」をそれぞれの項目ごとにお渡ししました。受け取られた場合は早めに医療機関での受診および、治療・相談を進め、その結果・経過について、主治医に記入していただき、学校までお知らせください。(※学校での健康診断は「スクリーニング」のため、受診の結果『異常なし』となることもありますが、ご了承ください。)

また、健康診断の実施とともに、体のこと、健康のことに関してお子さんたちの意識・関心も高まっていると思われます。学んだり、一緒に考えたりする良い機会ととらえ、ちょっとしたことから話題や気づきにつなげていただければ幸いです。



歯・口の健康啓発標語コンクール



全校で取り組みました。素晴らしい作品をありがとうございました！

学校代表作品

★おくりたい 未来の自分に きれいな歯(三年二組 SH)

学年代表作品(★)・クラス代表作品

歯みがきで 幸せになろう 全員で(一年一組 KH)

★自分の歯 命と同じ 一度きり(一年一組 SA)

歯みがきで ロも心も 美しく(一年二組 Y)

笑顔咲く きれいな口元 歯みがきで(一年二組 ME)

歯のために 習慣づけよう 日々のケア(一年三組 X)

後悔を してもおそいよ むし歯の歯(一年三組 NM)

朝昼晩 毎日磨いて いい笑顔(二年一組 KM)

★マスクなし その日のために 白い歯を(二年一組 KN)

大人の歯 かえのきかない 宝物(二年二組 NT)

白い歯を みんなに見せて 自慢しよう(二年二組 OT)

歯みがきは 継続すれば むし歯ゼロ(二年三組 MR)

歯みがきで キレイにしよう 歯と心(二年三組 W)

歯みがきで ゴシゴシきれい 虫歯ゼロ(二年四組 T)

「めんどくさい。」この一言で 菌ニヤリ(二年四組 OY)

大切に 歯は一生の 宝物(三年一組 SK)

歯をみがき 白くなるのは 歯と心(三年一組 KR)

健康は 歯みがきをして 守りぬく(三年二組 GA)

しっかりと みがいて守ろう 歯の安全(三年三組 W)

歯みがきで 歯口笑顔 維持しよう(三年三組 W)