

保健だより7月



H. 29. 7. 19

間もなく夏休みです！今年は梅雨の時期がよく分からないまま明けてしまった感がありますが、これから本格的な夏の到来です。暑さに負けずしっかり計画を立てて健康で有意義な夏休みを送って下さい。

学校保健委員会が開催されました！

7月12日(水)に学校医(内科・耳鼻科・)の先生、学校薬剤師さん、PTA、教職員による学校保健委員会が開催されました。この会議では、生徒の皆さんの健康診断結果や健康課題について話し合われました。



内科：運動器検診で、体の硬い生徒が今年も大変多く見られました。体の硬さはケガにも繋がるので気をつけましょう！



歯科：今回は欠席でしたが、1年生で既に歯周疾患の予備軍が見られるので、歯磨きをしっかりとしましょう！



耳鼻科：アレルギー症状が強い人には受診を勧めています。



眼科：今回は欠席でしたが、裸眼視力がB以下の生徒が80%を占めています。これ以上視力が下がらないよう、姿勢や環境も見直しましょう！！



薬剤師：2月に実施したCO2濃度検査で基準値以下のクラスは1クラスもありませんでした。直接身体には大きな影響はありませんが、勉強の効率も下がりますので、出来るだけ換気をしましょう！

各先生方よりアドバイスをいただきました。健康診断結果で異常のあった人は、夏休み中に必ず受診しましょう！

保健委員の部屋

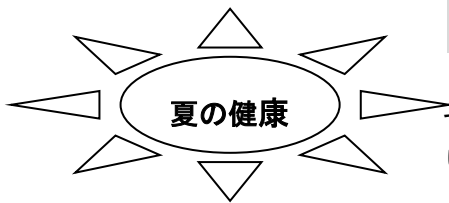


7月担当3の6保健委員

7月のテーマ「冷房と環境」

ここ数日、気温が30℃を越える日が続き、念願の冷房が入りました。梅雨の時期は雨が降ったり湿度の高い日が続くので、冷房だけに頼るのではなく自分でクールダウンする術を身につけましょう。気温に適した服装・こまめな水分補給・更に有り難いことに栃高には「スーパークールビズ」があるので、大いに活用しましょう。校門で塾の勧誘が配るうちわを利用する生徒も多いです。そんな猛暑の中で居眠りをすると大量に汗をかき、起きたときには悲劇です。(体験談)また、冷房も当たり所によってはかなり冷える席もあるので、自分で上手に調整しましょう。

身なりを整えて夏に打ち勝ち、快適な環境の中で「文武両立」してチャレンジしましょう！！



暑い夏を健康に、、、「夏バテ」対策！

夏の厳しい暑さによって食欲が減退したり、冷たい物の取り過ぎで胃腸の機能が低下したりして、体調を崩す事を「夏バテ」「暑気あたり」などと呼びます。これを予防するためには・・・

- ①**自律神経の乱れ**：エアコン等の使用により室内と室外の温度差が大きいとその変化にうまく対応できずに自律神経がうまく働かなくなります⇒エアコンの設定は「寒いと感じない温度」が基本。皮膚は自律神経のセンサーなので出来るだけ冷やさないことが大切です。
- ②**水分とミネラルの不足**：上昇した体温を下げるために大量の汗をかくことで、水分とミネラルが体外に排出され脱水症状を引き起こします⇒水分摂取をこまめに。大量の発汗があれば塩分補給も！
- ③**胃腸機能・食欲の低下**：暑いからと言って冷たいものばかり摂っていると胃腸の働きが低下し、食欲も減退して十分な栄養が摂れなくなる。⇒新鮮な野菜や果物を多く摂る。香辛料を使って食欲増進！夏場はビタミン B₁の消耗が激しく不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなるため、ビタミン B₁を豊富に含む食品（豚肉・ウナギ・大豆・玄米・ほうれん草など）を積極的に摂ろう！
- ④**睡眠不足**：熱帯夜など寝苦しい夜が続くことで睡眠が不足し、疲労がたまってしまふ⇒エアコンのタイマーや除湿機能を上手に活用する。寝具やパジャマは吸湿性・通気性の良いものを選ぶ。
★大切なのは、十分な睡眠・適度な運動を心がけて生活のリズムを崩さないことです！

色覚異常について

多くの人にとって色の差が大きく見える 2 色が、色の違いが分からず判別困難になる状態を「色覚異常」といいます。先天色覚異常は男子の約 5% (20 人に 1 人)、女子の約 0.2% (500 人に 1 人) の割合で見られます。物を見ること自体には問題はありませんが、以下のような組み合わせは色の区別がつきにくくなります。

赤と緑、ピンクと水色、赤と黒、オレンジと黄緑、茶色と緑、青と紫

黒板の文字が見えづらい場合は、先生に相談して下さい。

★現在、学校の健康診断では「色覚検査」は実施しておらず、気づかない場合もあります。

本校では、希望者に色覚検査表を用いた検査を実施しています。

希望する生徒は保健室まで申し出て下さい。(保護者の同意を得た上で実施します)

保健室より夏休みに向けて

- 夏休み中は規則正しい生活をして、健康的で充実した夏休みを過ごしましょう！生活リズムを崩さないことが重要です！
- こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう！
- 夏の感染症を予防しましょう！手荒い・うがいを忘れずに！
- 定期健康診断の結果、心臓検診や貧血検査等の精密検査の通知や、う歯や歯肉炎の治療や視力異常・運動器検診結果のお知らせの通知をもらっている生徒は、夏休みを利用して治療や検査を済ませ、2学期には報告書を提出して下さい。(9月に入ると耐久レースの練習が始まりますが、精密検査報告がされていない生徒は、練習に参加できませんので注意して下さい)

