

ほけんだより

令和2年6月鹿沼東高校保健室



長かった臨時休業が終わり、6月1日より学校が再開されました。ようやく令和2年度が本格的にスタートします。新しいクラスに、新しい出会い、久しぶりの学校生活…。「新しいところでやっていけるかな?」「勉強についていけるかな?」「これからどうなるのかな?」先日、みなさんには心とからだのアンケートを実施しましたが、いろいろな不安を抱えている人が多いことが分かりまし

た。アンケートの結果は担任の先生にお知らせしますので、ぜひ面接時に担任の先生とお話ししてみてください。保健室やカウンセラーさんもご活用ください。

では、改めまして、保健室の阿部 宏子です。4、5月のほけんだよりやコロナ関連のお知らせを学校HPにアップし、それとな〜く存在をアピールしておりましたが、ようやく直接みなさんとお会いできることになりました。これからよろしく願いいたします。自粛期間中は仕事をしつつ、「おうちヨガ」と「献血」にハマっていました。まだ体はガチガチに硬いですが、少しずつできるポーズが増えてきて、ヨガの良さが分かってきたところです。献血は、血液センターの方々が惚れる質の良い血液の持ち主なので、今後も協力していこうと思います。みなさんは自粛期間中、どのように過ごしていましたか? マスクを着用し、短時間になってしまうと思いますが、いろいろとお話しできたら嬉しいです。

「幸せ」を作ろう(*^-^*)

新型コロナウイルスという目に見えない未知のウイルスとの戦いが続き、怖くなったり、不安になったりしている人も多いと思います。長い自粛生活の影響で生活リズムが乱れ、体調を崩している人も見られます。

「セロトニン」と呼ばれる、脳内で情報をやりとりするときに使われる神経伝達物質があります。別名「幸せホルモン」と呼ばれています。心のバランスを保ち、精神を安定させる役割をしています。セロトニンを活性化させる方法は、「太陽の光を浴びること」と「15分以上のリズム運動」です。梅雨時は天気が悪いことが多く、うっかりしていると太陽の光を浴びながら体を動かす機会が少なくなるので、セロトニン不足に陥りやすくなります。そして、「なんとなく調子が悪い」「無気力」「落ちこみやすい」「イライラする」「怒りっぽくなる」などといった、5月病ならぬ6月病!のような症状が見られます。幸せホルモン「セロトニン」が作られるのは午前中。雨の日でも午前中は外に出て、15分くらい歩けるといいですね。もちろん、できるだけ人との(物理的な)距離を保ちながらになりますが。私の幸せ(セロトニン)を分けて差し上げたいところですが、私にあげられるものはお腹のお肉と身長くらいなので(お肉はぜひ引き取っていただきたい!),自分でセロトニンを作り出せるよう、規則正しい生活を取り戻しましょう。



梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くバツク季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いが食べ物の消費期限や、火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない! 大丈夫?</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通しカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	--	--

暑さに慣れよう 「暑熱順化」

暑熱順化とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。今は冷房を使って快適に過ごすことが優先され、また、今年は自粛の影響もあり、暑さの中で体を慣らしていく機会が減っています。暑熱順化されていないと熱中症になりやすいといわれています。暑さに負けず、勉強や部活など充実した日々を過ごせるよう、暑熱順化を心がけてみてください。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

1週間くらいで順化はできますが... 熱中症を予防するためには 継続していくことをおすすめします!

汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

6/4(木)～6/10(水) 歯と口の健康週間です。

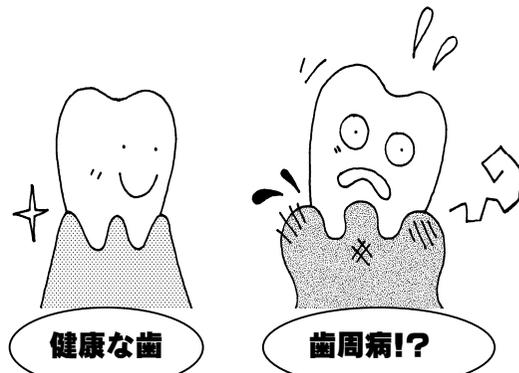


今年度の歯科検診はいつ実施できるのか未定です。ご迷惑をおかけし、申し訳ございません。みなさんのお口の中の状態はいかがでしょうか？プラーク（歯垢）コントロールができず放置しておくと、歯周病になる可能性があります。

歯周病は歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢が原因で起こります。歯垢に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉の隙間である「歯周ポケット」で増え、歯肉や周辺組織を破壊します。症状が進行すると歯周ポケットはどんどん深くなり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

このような症状はありませんか？～歯周病チェックしてみよう～

- 朝起きたときに口の中が苦い感じがして、ネバネバしている。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている。
- 歯が長くなったように見える。
- 歯をみがくと歯肉から血が出る。
- 歯と歯の間に隙間ができた。
- 口の臭いが気になる。
- かたい物がかみにくい。
- 歯肉がかゆい、痛い。
- 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い。



歯周病予防のためには、歯垢をためないことが大切！

1 歯垢をしっかり落とせる歯ブラシで歯みがきする。

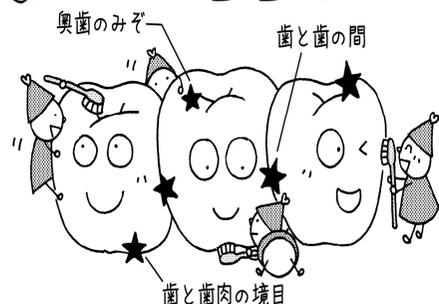
歯ブラシ選びポイント①

ヘッドの大きさは、上の前歯2本分が目安です。歯みがきするときに動かしやすい物を選びましょう。

歯ブラシ選びポイント②

毛のかたさは「ふつう」か「かため」のもの。歯肉から出血する場合は「やわらかめ」を選びましょう。

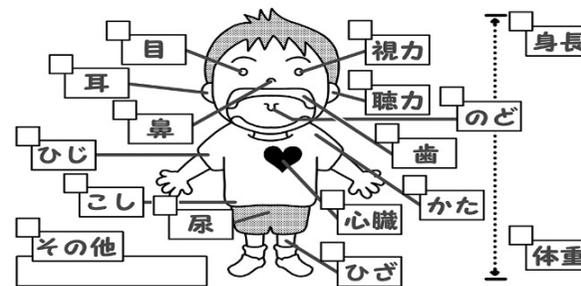
歯みがき、〆〆に集中！



2 デンタルフロス等で、歯と歯の間の歯垢を落とす。

今年も健康診断、少しずつ始めていきます。

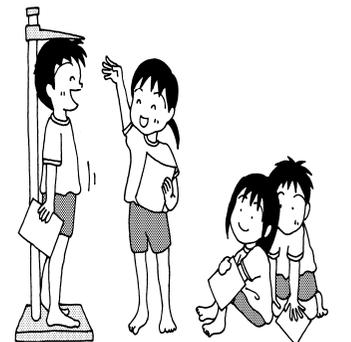
健康診断が始まります 気になるところを☑してみよう



「学校保健安全法」という法律では、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受けている学生を除く。）の健康診断を行わなければならない（第13条）」とされています。健康診断は、その実施について義務として明記されている大切な行事です。実施にあたり、生徒のみなさん、保護者の方、先生方のご協力をお願いいたします m(_ _)m

健康診断の主な目的

- ◎体の発育発達の様子や健康状態を調べる。
- ◎病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる。
- ◎自分の体を知り、関心を持つきっかけにする。
- ◎健康になるための課題(健康目標)に取り組む。 など。



健康診断日程表

検診項目	内容	1年	2年	3年
心臓検診	心電図検査 (心臓の働きの状態)	6/2(火) ※終了	—	—
腎臓検診 (1次検診)	腎臓の状態、糖尿病の有無	6/11(木)		
身体計測	身長、体重などの体の成長状態 視力検査、聴力検査(1,3年)	6/15(月)		
結核検診	胸部レントゲン撮影	6/18(木)	—	—
腎臓検診 (2次検診)	腎臓の状態、糖尿病の有無	6/22(月) 前回の未提出者ならびに2次検査対象者		
腎臓検診 (再回収)	腎臓の状態、糖尿病の有無	7/13(月) 前回の未提出者ならびに2次検査対象者		

阿部コラム 緊急事態宣言が解除されましたが、第二波への備えが欠かせません。感染症対策のルールを守って、ガードは下ろさないことが大切です。夏のマスク、つらい。でも、紫外線対策になるかしら？ 目指せ、マスクde美肌！ 夏、マスクの中の温度は40℃以上？ になるとか。30分に1回程度、マスクを肌から浮かせて2～3回の深呼吸と水分補給を。人と十分な距離(目安2mくらい)が保てる時はマスクを外しても大丈夫だそうです。熱中症に気をつけて。