

ほけんたより 7月

松山中央高校
保健室
R6 . 7

1学期も残りわずかとなり、夏休みももう目前ですね。

暑さが本格的になり、熱中症になりやすい時季がやってきました。疲れがたまっていたり日頃の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、少し体を動かしただけでも「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。日頃から生活習慣を整えて過ごしてくださいね。

今月の保健目標



夏の健康管理

こんな生活
していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を 予防する 生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

受診報告書の提出が
まだの人は、HR担任
より連絡があります。



夏休みは治療のチャンス！



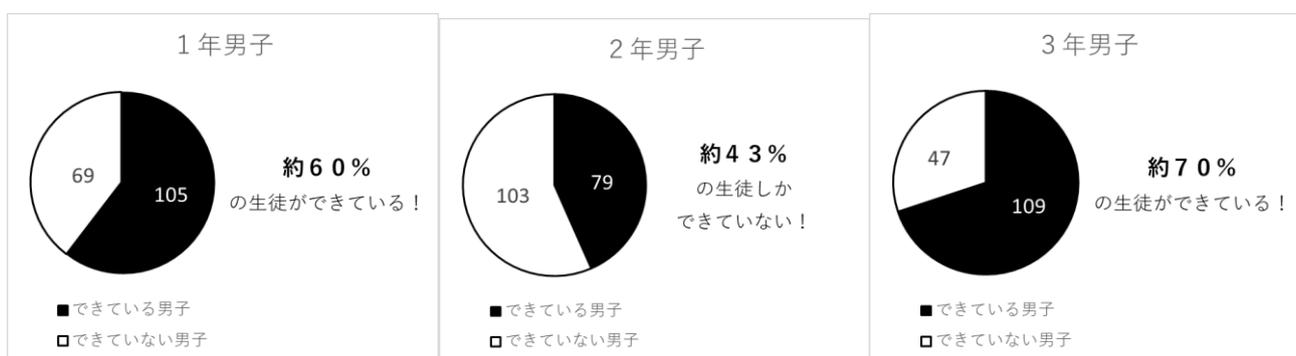
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

6月 昼食後の歯みがき調査結果

6月6日から3日間、生徒保健委員が昼食後に歯みがきを実施している人をチェックし、各学年男女別に歯みがき率を集計しました。

女子はどの学年もよく歯みがきができていました。男子は女子と比べるともう少し頑張ってもらいたい！特に2年生男子は、昼食後の歯みがきが習慣になっていないようです。

歯垢は細菌のかたまりです。歯みがきで除去しなければ、虫歯だけでなく、歯周病や口臭の原因になります。さらに、歯周病は日本人が歯をなくす原因第1位です。将来の自分のために、歯みがきを習慣にしましょう。



食べたら
1本1本丁寧に
みがく

生徒保健委員会