



保健だより7月号

＜南那須中保健室 平成27年7月発行＞

【7月の保健目標】 ■夏を元気に過ごそう

日中の最高気温が25度を越えると「夏日」。30度以上は「真夏日」。35度を越えると「猛暑日」というそうです。梅雨明けを前に気温が急上昇し、早くも夏バテ気味の人もいるようですが、睡眠や食事をしっかりとって、暑さに負けない体づくりをして元気に夏休みを迎えましょう。

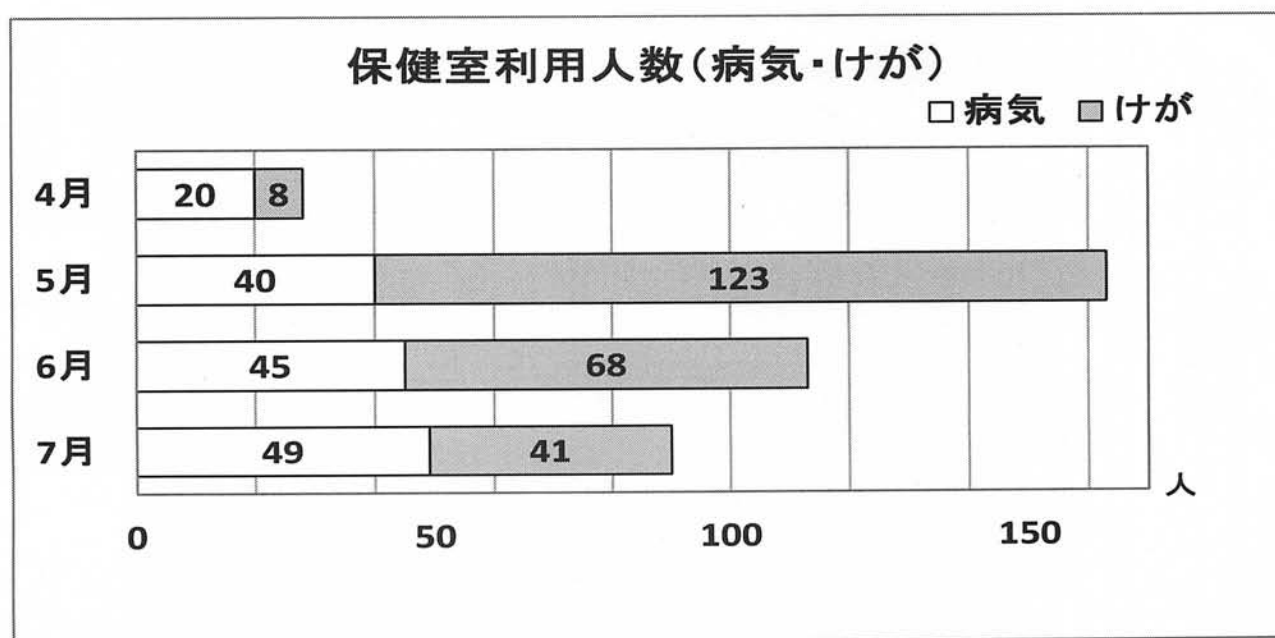
1学期の健康をふりかえって

■定期健康診断結果から

- ・一人平均むし歯数は **2.18** 本（処置歯も含む）でした。むし歯は、自然に治ることがない病気です。むし歯があって、まだ歯科受診していない人は、この夏休みにぜひ受診して治療完了を目指してください。
- ・視力については、裸眼視力 **1.0** 未満の人が全体の **56.4** %いました。また、メガネをかけても **0.7** 未満（CやD）の人もあり、学習への影響なども心配されるところです。心当たりのある人は、早めに眼科を受診して医師の検査と適切な指導を受けてください。

■保健室利用状況から（4～7月の状況）

- ・病気・けがによる保健室利用人数は、下表のとおりです。
- ・5月下旬に体育祭があったこともあり、5月のけがによる来室者が多かったです。
- ・とても気になったのは、体調不良を訴えて来室した人の中で、睡眠不足（夜ふかし）や土日の運動部活動による疲労が原因の体調不良です。中学生のみなさんにとって、自分で自分の体調を管理できるようになることは大きな課題といえそうです。



* 7月は15日までの集計になっています。

■ここに注意！夏のスポーツ・夏の生活■

熱中症

■こんなときに特に注意！

- ・気温が30度以上、湿度60%以上
- ・風がないとき、風通しが悪いとき
- ・熱帯夜の次の日
- ・睡眠不足のとき
- ・食事をきちんととっていないとき
- ・かぜなどで体力が低下しているとき



- 水分補給
- 適度な休けい
- 暑い日、体調がよくない日は絶対に無理をしない

水の事故

■必ず守ってほしいこと

- ・「遊泳禁止」の場所に立ち入らない。
- ・プールの中で悪ふざけをしない。
- ・気分が悪くなったらすぐに水から上がる。

落雷

■雷の音が近づいてきたら・・・

- ・木や電柱など、高いものから離れる。
- ・バットや釣り竿など長いものを持っていたら体から離す。
- ・近くの建物や窓を閉めた車の中に避難する。

たばこ・アルコール

■たばこ、お酒の誘いには「NO！」

たばこやアルコールが20才になるまで禁じられているのは、心身に悪い影響があるからです。

ことわる気まずさや、目先の好奇心に負けることなく「NO」と言えるあなたでいてください。



ゲーム・スマホ

■生活リズムへの影響に注意！

寝る直前までゲームやスマホをしていると、音や光で脳が興奮して眠りに入りにくくなります。また、夜ふかしのくせがつき、睡眠のリズムが乱れて体調にも悪い影響が出てしまいます。

ゲームやスマホ使用については、家の人ときまりをつくっておきましょう。市内の学校では共通して「夜9時まで」というきまりを打ち出しています。



夜9時！



夏休みの計画は、人それぞれ。普段より忙しい人もいれば、時間にゆとりができる人もいるでしょう。どの人にも大切にしてほしいのが「時間」の意識です。メリハリのある生活を送ることで、充実した夏休みになるよう願っています。