

健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部 2024年7月

体のリズムは自分でつくる

暑い日が続くと、汗は気持ちが悪いし、体はだるいし、食欲も出なくて、夜はなかなか眠れない・・・そんな夏の到来です。熱中症や夏バテなど、注意しなければならないキーワードが多くありますが、まずはしっかりと睡眠をとり、朝は早めに起きること、朝ごはんを食べることなど、一つずつ自分の生活リズムを整えていきましょう。

暑さでぐったり...夏バテのおさらい

夏バテは人間だけでなく、動物も夏バテになります。動物園の動物や、家で飼っている犬や猫もぐったりと活動が低下している様子があると思います。



活動が低下している理由は、外気温が上昇しすぎているから

気温が高いと体温も上昇し、脳が体温を下げるように命令をだして、汗をかいて体温の熱を下げようとします。動くことは体温を上昇させることなので、「無駄な動きは抑えよう」とします。また、ご飯を食べると消化器のはたらきが活発になり、熱を生産し体温が上昇してしまうので、「動きたくない」「食欲がない」という症状はある意味、本能的なものと言えます。

しかし、この状態が続くと体がバテてしまいます。(これが夏バテ) また、クーラーで外気温との温度差が大きく、自律神経が乱れたり、疲れや睡眠不足により体力が弱っていることも体調を崩しやすい原因となってしまいます。

夏バテと熱中症の違いは??

夏バテは生活習慣がくずれ、自律神経が乱れることが主な原因です。身体を回復させるためにも食事をとり、ぐっすり睡眠をとることで、暑さ・冷えて疲れた体を癒しましょう。

	夏バテ	熱中症
主な原因	自律神経の乱れ	発汗による脱水症状
症状の経過	徐々に	一気に
体温	平熱	高い
脱水症状	あっても軽い	あり
主な予防策	睡眠・栄養補給	水分補給・体を冷やす
栄養状態	低下状態	無関係

熱中症の主な症状

軽症		めまい、立ちくらみ、汗が止まらない、こむら返りなど
中等症		頭痛、吐き気、体がだるい、ぼーっとするなど
重症		意識がない、真っすぐ歩けない、けいれん、体が熱いなど

正しい水分の取り方はどっち？



1 喉が渇いた時にたくさん飲む



2 時間を決めて少しずつ飲む

…正解は②
体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出されてしまいます。

また、喉が渇いている時は、体がかなり水分不足の状態。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。

喉が渇いてから慌ててたくさん飲んでも、一部分しか吸収されないため水分不足のままです。

「こまめな水分補給」を意識して行いましょう。

生活シーンや体調に合わせた飲料選びで、かしこく水分補給をしましょう

日常生活・適切な運動時	大量に汗をかいた時	脱水症状時
<ul style="list-style-type: none"> 水 ミネラル入りむぎ茶 	スポーツドリンク 糖分(多) 塩分(少)	経口補水液 糖分(少) 塩分(多)

夏休みはネットの世界にも気を付けよう!!

「私は大丈夫」と思っている、いつの間にかトラブルに巻き込まれてしまう恐れもあります。一人で抱え込まず、周囲の大人の人に必ず相談しましょう。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

1学期 健康診断の結果お知らせについて

健康診断の結果、精密検査が必要な方にはお知らせの文書をお渡ししています。この他にも、気になる症状があるという場合には、一度かかりつけの病院の先生に相談してみましょう。

2学期には、歯科検診(全学年)を予定しています。長い長期休みを利用して、歯の治療、メンテナンスもお勧めいたします。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症	軽症	軽症	重症
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技 ◆ 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技 ◆ 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



日本スポーツ振興センター 災害共済給付金の申請はありますか？

学校管理下においてケガをした場合、医療費が給付される制度です。

給付条件

医療費の総額が実費で1,500円以上のもの。

学校の管理下

登下校中、授業中、休み時間、部活動中、修学旅行中など。

請求方法

まず担任の先生や保健室に申し出をし、災害報告書を記入していただきます。医療機関に記入していただく書類をお渡しますので、病院から書類を受け取ったら、学校へ提出してください。

※ 1年生は「AIG損害保険」もお忘れずに。

「不安な気持ち」と「ありがたい私」

「もしかしたら嫌われたかもしれない…」 「〇〇になってしまったらどうしよう…」 まだ起こっていない未来について不安な気持ちになること、ありませんか？

実は不安の裏側には「こういたい」という前向きな気持ちがあります。例えばテスト前に不安になる人は「いい点数がとりたい」(…けど、実際にいい点数がとれるか心配)と思っているのではないのでしょうか。

不安な気持ちになることは誰にでもあることですが、不安なままだが続く状態は、寝つきが悪くなったり、体にも影響が出てくることがあります。「不安(本当はどうありたいのか)」に目を向けて、実現できるためにできることを一つずつ取り組み、不安をとりのぞいてほしいと思います。



自分なりの方法で解決方法を考えついたり、モヤモヤを解消できていればOK！でももし落ち込みから抜け出せないときは誰かに相談してみませんか？

スクールカウンセラー 西村先生、 スクールソーシャルワーカー 浦田先生の紹介

福智高校には、スクールカウンセラーの先生と、スクールソーシャルワーカーの先生がいて、みなさんの高校生活をサポートしてくれています。

スクールカウンセラー… 西村先生(毎月2回(平日・日曜))

スクールカウンセラーは主に心理面でのサポートを行います。みなさんの抱えている悩みやモヤモヤを聞き、一緒に整理してくれたり、問題の解決にむけて助言などのサポートをします。

スクールソーシャルワーカー… 浦田先生(毎週 火・水)

スクールソーシャルワーカーは、みなさんの抱える問題に主に生活面でのサポートを行います。例えば、不登校やいじめ、非行・暴力、人間関係、家庭の悩みなど、みなさんの困っていることを聞いて一緒に問題を解決できるようサポートをします。

悩んでいることや、相談したいことがあったら、担任の先生や保健室までお知らせください。

