

保健だより 6月



令和7年6月

梅雨の時期がやってきました。この時期は蒸し暑い日と肌寒い日があるので、寒暖差で体調を崩しやすいです。6月は行事がたくさんあるので、体調管理に気を付け、睡眠や食事をしっかりととりながら乗り越えましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

令和7年度 愛媛県歯と口の健康週間実施

【実施期間】令和7年6月4日(水)から同年6月10日(火)まで

【本年度の重点目標】

心と体を支える歯と口の健康づくり

～生涯にわたる口腔健康管理の推進～

乳幼児期から高齢期まですべてのライフステージにおける歯と口の健康に関する正しい知識を啓発するとともに、適切なセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを推進することが、健やかな心と体を育むために重要です。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気を付けて、この時季を乗り越えましょう。



睡眠健康リテラシーを高めるために

健康維持の為に推奨される最適な睡眠時間 (Optimal Sleep Duration: OSD) は公衆衛生の重要な目標とされてきました。25%から84%の思春期世代が眠気を感じ、睡眠不足の主因は OSD からの逸脱とされています。

1. 複数日間十分な睡眠をとらせ、睡眠負債の蓄積を防ぐ方法。
2. 心理運動覚醒検査を用いて持続的注意力の低下が生じるまでの最大覚醒期間を測定し、必要な夜間睡眠時間を測定する方法。
3. 最適な学業成績の達成または精神的健康の維持に必要な睡眠時間を測定する方法。

このような方法で OSD を求めています。難しいですね。私たちは OSD を知る前段として、睡眠不足を簡単に知ることができます。

1. 休日の極端な朝寝坊 2. 午前中の眠気 3. 寝つきが良すぎる 3の点があります。一日当たりではなく、週当たりの適切な睡眠時間を知ることが実際には重要です。人間は昼行性の生物で、健康の為に夜間の睡眠が必要です。質と量の両方を心がけましょう。

★教育相談の利用について★

〈相談日〉19日 木曜日

〈時間〉14:00～18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735(※電話で予約できます。)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



〈今年赴任して来られた先生へのインタビュー〉

・中井芳恵先生

「担当教科」地学・生物基礎

「好きな映画」月とキャベツ

「西高生に一言」一生懸命頑張っている皆さんは素敵です。一緒に頑張りましょう!

・越智啓介先生

「担当教科」数学

「好きな映画」モアナと伝説の海

「西高生に一言」大阪の笑いを皆さんに届けます。

・伊藤春好先生

「担当教科」体育

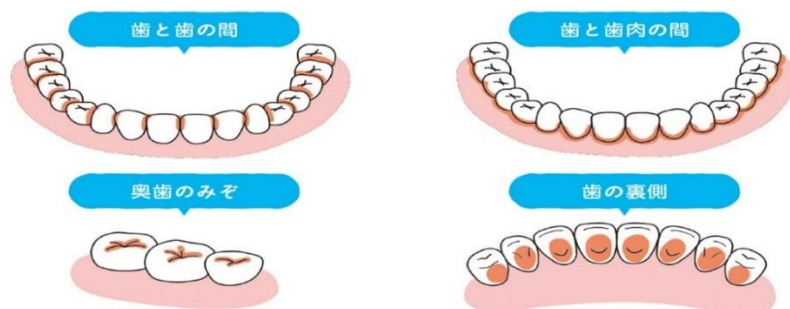
「好きな映画」ハリーポッター

「西高生に一言」3年間全力で楽しんでください。



ちゃんと歯みがき[★]はできている?

きちんと歯磨きをしているつもりでも、磨き残しがあるかも? 次の部分は、特に気を付けて丁寧に磨きましょう。



きちんと歯磨きができるよう、歯ブラシの状態もチェックしましょう。歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。歯ブラシで磨いた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ!

日焼け止めについて

日焼け止めや帽子などの紫外線対策が必要になるのは、真夏(7～8月)だと思いませんか? でも、梅雨シーズン真っ只中で雨の日が多く、紫外線の量も少ないように感じる6月も、対策は必要です!

1年のうちで紫外線量がピークに達するのは7～8月ですが、その次に5～6月が多いのです。実際、6月の紫外線量は、日差しが強くなり始める5月とほぼ同じと言われています。

紫外線から肌を守ってくれるのは、日焼け止めです。紫外線の多い時期に屋外で元気に活動するために、日焼け止めを塗る習慣を身に付けましょう!

今年度の保健委員会のテーマは『食』です!

旬の食材[🔪]で元氣UP[📈]

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ原産の野菜で、日本には幕末～明治初期に入ってきたと言われています。

お勧めの食べ方は味噌汁です。朝、温かいお味噌汁をお腹に入れると、梅雨寒の日も体が温まります。



保健室からのお知らせ📢

・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、11.8 kgでした。

(6月16日現在)

・使い捨てコンタクトレンズの空ケースと不要になったCD・DVDの回収を行っています。回収BOXは保健室前に置いてあります。引き続き、ご協力をお願いします。