

保健だより 6月

令和5年6月

じめじめと蒸し暑さを感じる梅雨がやってきました。この時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しがちです。西高祭・期末考査などで、今までの練習や勉強の成果を存分に発揮できるように体調管理を心掛け、睡眠・食事をしっかりと取りましょう!!

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★「蒸し暑い」から「暑い!」へ… 夏はもうすぐ★

梅雨さにかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、じめじめと蒸し暑さを感じる人が多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると、熱中症になる危険があります。でもその一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・その時に合わせて、半袖の上から長袖の薄いシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫を心掛けましょう。また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子を被るなどの対策をお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事欠かせません。夏の暑さに今から備えましょう!!

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

～食中毒予防について～

蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿の環境になる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、例年、食中毒が多く発生しています。「食中毒予防のための三原則」を改めてチェックしておきましょう。

☑『つけない』

手指、調理器具(食器)、食材をよく洗う

☑『増やさない』

調理済みのものは早めに食べる

☑『やっつける』

加熱する際は中までしっかり火を通す

つけない



手も食器も清潔に。

増やさない



保冷剤のかわりに凍らせたゼリーでもよい

夏のお弁当

食中毒に
気をつけよう



見えない菌に注意!

やっつける



加熱調理を。

残さない



残り物は食べない。

☆今年赴任されて来られた先生への質問コーナー☆

山下 哲事務長

〔好きな教科〕地理

〔嫌いな教科〕英語・数学・保健

〔My 健康法〕模索中…

〔西高生に一言〕夢に向かって頑張ってください!



今井 弥生さん(スクールライフアドバイザー)

〔好きな教科〕体育

〔嫌いな教科〕英語

〔My 健康法〕よく食べてよく寝る

〔西高生に一言〕笑おう!!



曾我部 綾香さん(事務)

〔好きな教科〕国語

〔嫌いな教科〕数学

〔My 健康法〕よく食べてよく寝る

〔西高生に一言〕楽しんでください!!



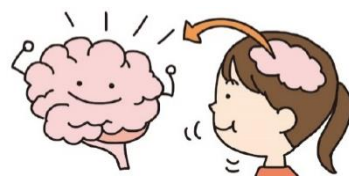
もくひょう

くち30かい
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「噛む」ことをします。噛むことは食べ物を細かく・柔らかくして飲み込みやすくするだけではなく、体についての大事な働きもしています。

●脳を元気にする



・噛んで顎を動かすことで脳にも酸素と栄養が送られます。

●顎が丈夫になる



・歯並びも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

●太りすぎを防ぐ



・よく噛むことで脳が「お腹いっぱい」と感じ、食べ過ぎを予防します。

●唾液がたくさん出る



・唾液は食べ物の消化を助けたり、歯や口の汚れを洗いながしたりします。

何度もおさらい!! 歯みがきの基本ミニクイズ

Q 1. 歯の磨き方、正しいのは?

① 歯ブラシを小刻みに動かす ② 歯ブラシを大きく動かす

Q 2. 磨く時の力の強さは?

① できるだけ強く ② 力を抜いて軽く

Q 3. 歯ブラシのサイズは?

① 大きめのものが磨きやすい ② 小さめのものが磨きやすい

Q 4. 歯ブラシはいつ取り換える?

① 毛先が開いてきたとき ② 毛が抜けてきたとき

Q 5. 歯磨き剤はどのくらい付ける?

① 毛先の幅いっぱい ② 毛先

保健室からのお知らせ

- ・4月から実施してきた検診の結果を順次個人に通知しています。健康診断は受けたら終わりではありません。受診が必要とされた人は、保護者と相談し、早めに医療機関を受診しましょう。その結果について、担任までお知らせください。(※受診の結果、『異常なし』となることもあります。)
- ・コンタクトレンズ空ケースの回収状況ですが、13.2 kgでした。(6月12日現在)

今後ともご協力よろしくお願いします。

答え: Q 1…①、Q 2…②、Q 3…②、Q 4…①、Q 5…②