

ほけんだより 6月

令和8年6月11日

大島中学校

保健室



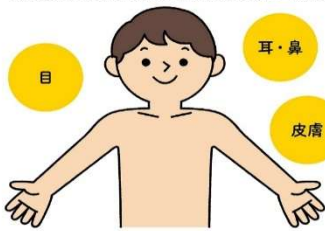
先月の大島小中合同運動会では、晴天に恵まれ、みなさんが生き生きと活躍している姿をたくさん見ることができました。1学期も折り返しとなり、これからは梅雨の時期が始まります。夏に向けて気温、湿度共に高くなり始め、熱中症も心配な時期です。ジメジメとした空気でも心も体もどんよりしがちですが、そんな時こそ規則正しい生活を心がけ、心身ともに元気に過ごせるようにしましょう。



水泳が始まります！

プール学習が始まる前に

気になる箇所は医師さんに相談しておこう



今年も6月から水泳指導が始まります。体調管理や物品の確認など、準備はできていますか？爪が長く給食の前に保健室で爪を切る人を時々見かけますが、爪が長いと人や物にぶつかったときに爪が割れたり、血が出たりします。相手を傷つける原因にもなってしまうため、日頃から注意していきましょう。

また、乗り物酔いしやすい人も注意が必要です。プールは日頃の運動と比べて大変体力を使います。体調もしっかりと整えて臨みましょう。

熱中症 から身を守ろう！

ヨコのかぎ

- ①都市部の気温が、アスファルトや人工熱の影響で他の地域と比べて高くなる現象のこと
- ②熱中症の初期症状の一つ。足の筋肉などがピクピクしたり、つったりすること
- ③パタパタとあおいで涼しい風を起こす、日本の夏の伝統的な道具
- ⑦熱中症を予防するために、水分と一緒に摂った方がよいもの
- ⑧『屋内』での運動は涼しいがカンカン照りの『一』では帽子が必要
- ⑩街中で暑さをしのぐための避難所として指定されている「クーリング〇〇〇〇〇」
- ⑪熱中症に最も注意すべき季節
- ⑬熱中症予防に欠かせない飲み物「スポーツ〇〇〇〇〇」
- ⑭湿度が高く、体がまだ暑さに慣れていない初夏の雨の季節

タテのかぎ

- ①夏の強い紫外線によって肌が赤くなること
- ③命を守る水分補給に不可欠な「水」を英語で
- ④水分を摂る際、ここに行く回数や尿の色(濃い黄色は脱水のサイン)をチェックすることが大切
- ⑤熱中症の疑いがある人を速やかに受診させたい、医療の専門家
- ⑥暑い日には麻や綿などの通気性や吸湿性の高いものにするなど、『一の調節』が大切
- ⑨「クールビズ」ではネクタイを外し、このトップスの襟元をあけて風通しを良くすると良い
- ⑩気温が高くななくても、これが高い日は汗が蒸発しにくくなり、熱中症のリスクアップ
- ⑫熱中症で体温調節がうまくいかななくなると体内にこもるもの

①		④		⑤			
	■		■		■	■	■
②	⑥				③		⑨
	■			⑦		■	
⑧							
	■						
		⑩					
⑪						⑫	■
	■	⑬				⑭	

*全問正解の人には景品があります。〆切6月30日までこの用紙に回答を書いて保健室に持ってきてください。



こんな症状があれば熱中症かも…

- ・頭痛
 - ・顔がほてる
 - ・吐き気、嘔吐
 - ・筋肉痛
 - ・めまいがする
 - ・足がつる
- 熱中症を疑う症状がある場合は、運動していればすぐに運動を中止して、日陰などの涼しい場所で休み、体を冷やし、しっかりと水分と塩分を補給しましょう。

食に関する授業を実施しました！



先月、栄養教諭の寺田先生にお越しいただき、「自分で作るお弁当の日」に向けて、みなさんに必要なエネルギー量やお弁当のサイズ、色合いやバランスなど、お弁当づくりのコツをたくさん教えていただきました。

お弁当づくりのポイントは「おいそう」。

これからも栄養たっぷり楽しい食事ができるよう覚えておきましょう。

① おおきさ ② いろいろ ③ 主食、主菜、副菜

④ それぞれ違う料理法で ⑤ うごかないように詰める

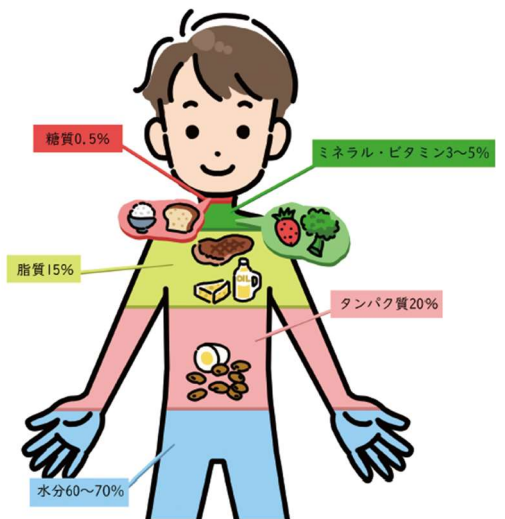
私たちの体は食べたものでできている

授業の中で、今の中学生に必要なエネルギー量を計算し、その量に合ったお弁当箱の大きさを実際に見て驚いている人も多かったです。近年、メディアやSNSで見かけるアイドル、モデルたちの姿に憧れ、「もっとやせたい」「細くなりたいたい」と強く願う子どもたちが増えています。大人の体型に近く中学生の時期は、自分の容姿にとっても敏感になる頃で自然な心理でもあります。自分の見た目が気になったり、おしゃれを楽しみたいと思ったりするのは、みんなが大人に近づいている素敵な証拠です。しかし、中学生は「一生ものの土台を作っている途中」だということを忘れないで欲しいと思います。

中学生の時期は、骨を強くし、大人の体へと成長するために、たくさんのエネルギーが必要です。もし、ごはんの量を無理に減らしてしまうと、体の中ではこんなことが起こります。

- 伸びるはずだった身長が止まってしまう
- 骨がガサガサになり、ケガをしやすくなる
- 肌や髪の毛のツヤがなくなってしまう
- 授業中に集中できなくなったり、イライラしやすくなったりする

画面の向こうのアイドルやモデルには、プロのトレーナーや栄養士さんのサポートを受けて健康を管理しています。成長期にあるみなさんは、しっかり食べて、しっかり動いて、今しか作れない元気な体を大切に育てていきましょう。



6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です！

<むし歯の原因になる4つの要素>

①歯の質:

生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人もいます。



③細菌(ミュータンス菌):

歯垢は細菌のかたまり。磨き残しに注意しよう。

②糖分:

細菌が酸をつくる時の材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。

時間の経過



④時間:

①②③がそろった状態で時間が経つほど、むし歯になりやすくなる。



歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食べるときに噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ちつづけるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大切です。