

ほけんだより 7月

©少年写真新聞社2013

平成 26 年 7 月 18 日 広島市立祇園中学校 保健室

いよいよ夏休みです。勉強や部活動、遊びなどいろんな計画が待っていることでしょう。長い夏休み、体も心も健康でいられるために、考えて生活しましょう。一番の大敵は、「生活習慣の乱れ」です。自分自身でしっかり体調管理を行い、充実した夏休みにしましょう。

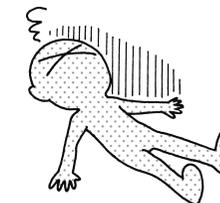


熱中症に気をつけよう!

熱中症とは、暑さのために体温調節のバランスが崩れて、体から熱が発散できなくなってしまった状態のことです。

～こんな症状に注意～

- めまい ○顔が青白くなる ○頭痛
- 手足がしびれる ○吐き気 ○嘔吐
- うまくしゃべられない



～応急手当を覚えよう～

- 涼しい場所で休憩をとり、水分補給する。
- 太い血管のある、首やわきの下、足の付け根を冷やす。
- 自力で水分を取れないときや呼びかけに反応しないときは、救急車を呼ぶ。

～熱中症を予防しよう～

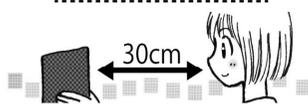
- ①暑い場所で、長時間の運動をさける。
- ②直射日光に当たらないように帽子をかぶる。
- ③体調が優れないときは、無理をしない。
- ④こまめに水分補給をする。
(のどが渇く前に水分をとろう)



健康診断の結果から生活をふりかえろう

視力低下

姿勢はOK?



- ◆本やノートと、目との距離は約30cmを目安に。
- ◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだりしないようにしましょう。

目を休ませてる?



- ◆睡眠不足にならないように。
- ◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。
- ◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。

むし歯・歯肉の異常・歯周病

ブラッシングを再確認



- ◆汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）を意識して。
- ◆一度に1～2本ずつ、小刻みにブラシを動かして。

歯みがきのタイミングは?



- ◆理想は、1日3回の食事の後。
- ◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後（寝る前）の歯みがきは忘れずに。

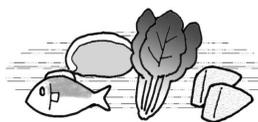
貧血

きちんと食べてる?



- ◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。
- ◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!!

意識して鉄分補給を



- ◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分をとりましょう。

体重の急な増減

からだ動かしてる?



- ◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。
- ◆近いところへは、徒歩や自転車。エスカレーターやエレベーターより、階段で。

それは必要なダイエット?



- ◆自分の体型を客観的に評価しましょう。
- 【例】BMIでチェック
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
18.5以上25未満は普通体重

夏休みは治療のチャンス

健康診断が終了し、たくさんの方が病院を受診しています。まだ受診が済んでいない人は、夏休み中に受診するようにしましょう。

