

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和5年6月2日 発行

梅雨の季節になりました。この時期は気温や気圧の変化が大きいので、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活は、免疫を高め、疲れやストレスに負けないからだ作りのために大切です。疲れやすい時期だからこそ、自分をいたわりながら過ごしましょう。



あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”は重要です。一方、食べ方の面で注目したいのが“どう食べるか”すなわち、「噛むこと」の大切さです。食べものをよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。

♡ 噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※唾液がたくさん出ると・・・

- 食べ物の消化を助ける
- 滑舌がよくなる
- 口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する
- 味覚を発達させる

♡ よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない



食べる時には、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、一口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは、自分で、噛むことを少しずつ意識してほしいと思います。

「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、室内の活動では部屋の風通しも重要になります。窓だけでなく廊下側のドアも開けておきましょう。



2 こまめに水分+塩分補給

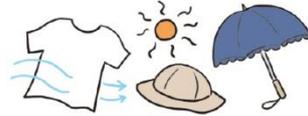
汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意をしましょう。

休み時間ごとに水分補給しましょう。



3 服装チェック

吸湿性・通気性の高いものを選び、帽子や日傘も活用しましょう。運動時や登下校時にはマスクを外すなど熱中症対策を優先しましょう。



4 体を暑さに慣らす

5月にも何日か暑い日がありましたね。急な気温上昇には注意が必要です。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことは大切です。



5 体調を整える

十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養のバランスのとれた食事が基本です。特に朝食を食べていないと体調不良を起こしやすいです。朝食を毎日食べて登校しましょう。



6 具合が悪い時は早めに対処を

「おかしい」「いつもと違う」と感じたらすぐに活動休止です。涼しい所に移動したり、体を冷やすようにしましょう。体育や部活動中、友達とお互い声を掛け合いましょう。



保健室の利用の仕方について

新しい環境になってから早いもので2ヶ月経過しました。体調不良やけがで保健室を利用する生徒が毎日1人以上はいます。名前を言わず入室したり、休んでいる人がいるのに廊下で大声を出していたりとても気になります。そこで改めて、確認とお願いです。

①体調不良やけがで保健室に来るときは「保健室利用カード」を持ってきてください。

②保健室に入る時は「学年、名前、来室理由」を言いましょう。

③保健室の入り口が閉まっている時

→休んでいる人がいます。廊下は静かに歩いてください。

用がある人は、ノックして入りましょう。

④保健室の入り口が開いている時

→誰でも入室可能です。お話ししたり身長測ったり、、、気軽に来てください。

休み時間や放課後、みなさんのことを待っています!

