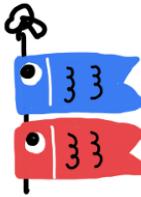


# ほけんたより5月



令和7年5月20日(火)

No. 3

水二中保健室

皆さん、5月も中旬にかかってきましたね。心と体の調子はどうですか？

体育大会が終わり、「疲れがでやすい時期」です。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュしてくださいね。

さて、GWはどのように過ごしていましたか？私は、初めて「陶芸」をしました。

電動ろくろでの陶芸だったのですが、1つの作品を作るのに40分ほどかかり、陶芸家さんのすごさを痛感しました。陶芸はとても楽しく、作品が出来上がるのを楽しみに毎日を過ごしています。また機会があったらしてみたいと思います。皆さんの思い出もぜひ聞かせてください！



## 5月の予定

### 22日：眼科検診

(1年生・23年対象者)

### 23日：耳鼻科検診

(1年生・23年対象者)

### 28日：心臓検診

(1年生)

### 29日：尿検査

(未提出者・二次検査対象者)

○21日に特別号を配付します。

よくお読みになってください。



だんだんと気温が上がってきましたね。まだ5月だからといって、油断は禁物です。梅雨が明けて本格的な夏が来る前に、熱中症対策を完璧にしておきましょう。「今」できることはたくさんありますよ！

## 熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



### 暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
  - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

### 暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
  - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

## 3つのコツ

軽い汗を流すことと、続けることが大切。自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう

- ①運動時は強度を少しずつ上げる、運動不足時はウォーキングから！
- ②家で楽しめる筋トレをする：軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。
- ③ゆったりと湯船につかる：ぬるめのお湯に15~20分間つかると夜眠りやすくなりますよ。

★こまめな水分補給を行いながらしてくださいね！

# 口腔保健コーナー

今回のテーマは「フッ化物」です。

皆さん、フッ化物というものを知っていますか？ 実は、フッ化物はむし歯から歯を守るとても心強い味方なのです！

フッ化物とは、自然界にも存在する「フッ素」という成分を含んだ物質で、歯の表面にある「エナメル質」を強くして、むし歯になりにくくする効果があります。

みなさんにオススメなフッ化物の使用方法は3つです。①フッ化物歯面塗布、②フッ化物洗口、③1450 ppmの歯磨き粉。次号、さらに詳しくご説明していきます。ぜひ、楽しみにしていてください！



## つめの切り方

正解はどっち？

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

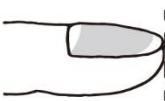


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

### つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



### つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入りたりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイラモヤモヤする。

そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

### 比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

### 他人は変わらない

他人が突然変わることはあります。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



### グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

★感想やこんな情報を知りたいなどのリクエストがあればぜひご記入ください。

年 組 号 氏名