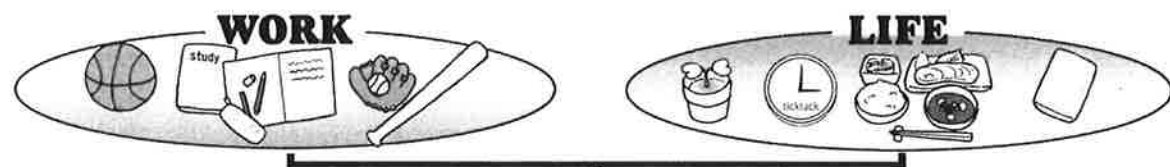


保健だより

2016.7.20
氷川町立竜北中学校
保健室 文責 山口

夏休みが間近になってきました。1学期をふり返り、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休めましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると...

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考:「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間もある必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。



1学期歯科検診 結果

すでに治療の終わった人はいます

	むし歯なし	むし歯未処置歯あり (下段は全国平均)	むし歯処置済 (下段は全国平均)
1年	32名 (47.8%)	21名 (31.3%) (16.7%)	14名 (20.9%) (21.0%)
2年	34名 (52.3%)	18名 (27.7%) (17.6%)	13名 (20%) (21.9%)
3年	23名 (43.4%)	14名 (26.4%) (19.8%)	16名 (30.2%) (23.5%)

○歯周疾患 要観察または要治療 64名 (34.6%)
○要観察歯C0 (むし歯になりかけ) のある人 38名 (20.5%)

熱中症を防ぐため! 3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

- ① 水分補給**
休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ② 体内の温度をさげる**
涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度を下げましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ**
「きつくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

昔の人の暑さ対策

エアコンがなかった一昔前。どうやって涼んでいたのかな? おばあちゃんから学んでみよう!

昔の知恵① 打ち水
朝や夕方、日陰に水をまくのよ。水が地面の熱を奪って涼しくなるの。

昔の知恵② 風鈴
風鈴の音をきくと、自然の風を感じて、涼しい気分になるわ。

昔の知恵③ 夏野菜
きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜はからだを冷やす効果があって、夏バテ予防にもなるのよ。

この夏は、エアコンをガンガンにつけず、昔の知恵で涼んでみよう。

今年の夏休みは34日。長いと思うのか短いと思うのか、規則正しく過ごすのかダラダラするのか、あなた自身の気持ちと行動力にかかっているのではないのでしょうか。授業日にはなかなか時間がとれないでしょうから、休業日の夏休みに、家族とたくさん語り合って欲しいと思います。

Enjoy your summer vacation!!