

TEEN'S HEALTH

夏
休
み
号

R2.8.7
芦北町立湯浦中学校
保健室：草野



1学期も終わりです。いよいよ、2週間の夏休みに入ります。
例年より短いとはいえ、学校から離れて過ごすこの時間は、自分次第で大きく成長できるチャンスです。目標を立て、メリハリをつけながら充実した夏休みにしましょう。



夏休みは“力をつける”絶好のチャンス!!



① 規則正しい生活を送りましょう。

自由に使える時間が増えるということは、その時間の使い方は自分自身に責任がでてくるということになります。学校があつている時より強い気持ちで、「しなければならないこと」と「したいこと」のバランスをとることが重要です。そこで、いくつかポイントを紹介します。

★学校と同じ時間での就寝と起床・学習 = **早寝・早起き・朝ごはんの生活リズム**

・・・午前0時を超えない就寝（目標は午後11時までに就寝する）と
午前6時30分前後の起床、毎日の家庭学習の積み重ね（2時間以上）

★バランスのとれた**食事**・・・**朝昼夜のごはん**をしっかりととりましょう。

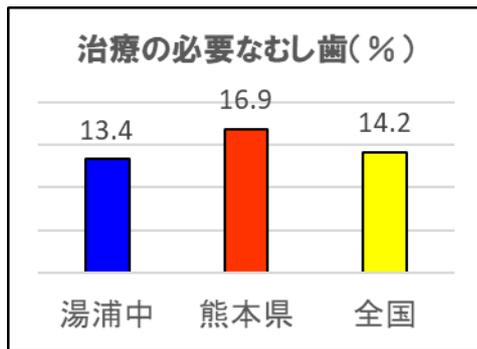
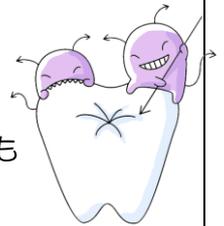
間食を控えましょう。清涼飲料水の摂りすぎには注意!!

② 必要な治療を受けましょう。

4月から続いてきた健康診断の結果が届いていると思います。

いろんな場面で、**自分の持てる力を発揮するためには、まず心身の健康状態がよくないと、期待した結果には結びつきにくくなります。**

さあ、もう一度、結果を見てみましょう。そして受診が必要な人は何をおいてもまずお医者さんにみていただきましょう!!



◆むし歯◆

左表を見てわかる通り、湯浦中生のむし歯の状況は、熊本県や全国の中学生と比べても少ないことがわかります。これまで、町をあげてフッ素洗口や歯の保健指導に取り組みされてきた成果だと言えます。

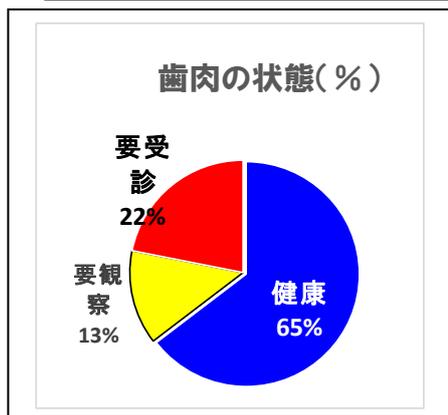
しかし、喜んでばかりはられません。なぜなら、治療の必要なむし歯を持っている生徒は13.4%（昨年比-1.7%）と減っている一方で、**歯肉の状態**では「健康」と判断された生徒が全体の65%にとどまっています。むし歯は10人に1人ですが、歯肉は5人に1人、受診が必要な状態です。

歯肉は歯を支える土台です。歯肉が健康でないとむし歯はなくても将来的には歯を失う原因になってしまいます。歯肉で受診が必要な人は、必ず受診をお願いします。

歯肉が要観察、健康な人は、1本1本、隅々まで丁寧な歯みがきを心がけてください。

◆視力◆

近年は視力がA以下の人も増えてきています。全国的な傾向ではありますが、気になるのは結果をもらってもそのまま放置している人が多いことです。C以下の人は必ず受診を!

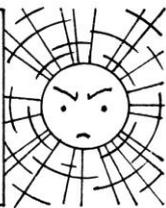


熱中症

になりやすい条件は？

環境

- ・急に気温が上がる
- ・温度や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い



- ### 体の状態
- ・暑さに慣れていない
 - ・体調がよくない
(病気、睡眠不足等)
 - ・肥満気味

熱中症に注意！！

甘い清涼飲料水にご用心！

汗をかきやすい夏場や運動量の多い人は、水分補給がとくに大切です。**水分補給で気をつけてほしいのは、甘い清涼飲料水の飲みすぎ**です。甘い炭酸飲料やジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。**500ml入りのものと、50gほども糖分をとってしまうこと**になります。ふだんの水分補給は、水やお茶などで十分です。甘い清涼飲料を飲む場合は、一本を一気に飲むのではなく、**量を決めて飲む**ようにしましょう。

運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



緑茶は利尿作用が強いため、水分補給の効果は薄いです。一方で麦茶にはミネラルが含まれるため、この季節には**麦茶がオススメ**です。

梅雨が明けると日差しも一段と強くなり、熱中症の発生がますます心配になります。発生しやすい条件を知ることは予防につながります。

【運動する前】250～500mlを何回かに分けて飲む。

【運動中】20～30分ごとに一口～200ml程度飲む。

* 飲み物の温度は常温もしくは8～13℃程度。

* 塩分0.1～0.2%、糖分2.5～3%程度。

のどがかわく前に、活動の前に、水分をとっておくことが水分補給の重要なポイントです。



規則正しい生活が熱中症を防ぎます！

1学期に保健委員会で取り組んだ「ヘルスマネジメント」。全体的にみると、7時間以上の睡眠と朝食はとれているようです。熱中症の症状を訴える生徒に、**①睡眠不足**、**②朝食なし**が発生要因の一つとなっていることが多いです。夏休み中も「規則正しい生活」のリズムを崩さずに、健康な毎日を過ごしましょう。

保護者の皆様へ

この1学期の間、保護者の皆様には登校前の検温、体調チェックにご協力いただきました。慌ただしい朝の時間にお世話になりました。感謝申し上げます。

7月下旬から、熊本県内での感染も相次ぎ、新型コロナウイルス感染症が他人ごとではない状況になっています。このようなピンチの状況ですが、子どもたち自身が自分の健康を管理する力を高めるチャンスと捉えています。夏休みになりますが、休みの間も引き続き、検温・体調チェック、そしてカードへ記入をして、健康管理に役立てていただければと思います。また、外出をする際は、マスクを着用（携行）するように声掛けをお願いします。

草野