

ほけんだより 7月

和歌山市立河北中学校 保健室 2019. 7. 5

6月5日～6月10日 歯磨き週間を実施しました！

今年も実施した歯磨き週間では、保健委員長さんや各クラスの保健委員のみなさんが中心となって、昼食後の歯磨きを呼びかけてもらいました。

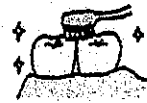
最終日（6月10日）に、各学年で一番歯を磨いた人数が多かったクラスは、

1年生：2組（15人） 2年生：1組（27人） 3年生：4組（17人）

でした。

2年1組のみなさんは、その日のお休みしていた人を除いて、最終日には全員が歯を磨いてくれました。本当にすごいです！また、惜しくも1番にはなれませんでした。2年4組のみなさんも、24人がきちんと磨いていました。その他の多くのクラスも、頑張ってお磨いてくれていました。ご協力ありがとうございました。歯磨き週間は、毎学期する予定です。次回も頑張ってくださいね。

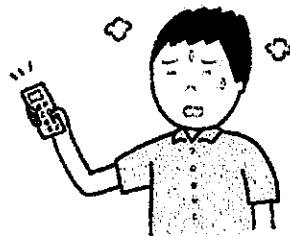
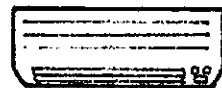
週間が終わった今でも、歯を磨く人をよく見かけます。とても嬉しいです。大切な歯を守ることができるのは、自分だけです。普段から昼食後に歯を磨いている人は、これからも続けてください。今まで、磨けていなかった人も、今から始めてみてください。自分の歯を大切にしてくださいね。



夏の強い味方 エアコン活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体に良くない影響が出る場合があります。

- 設定温度は28℃くらいに
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする

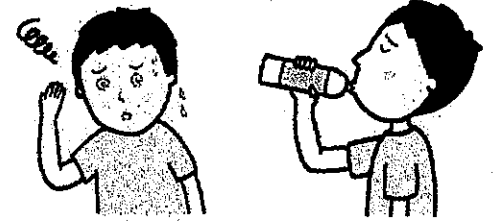


自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。うまく活用して暑さを乗りきりましょう！

熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

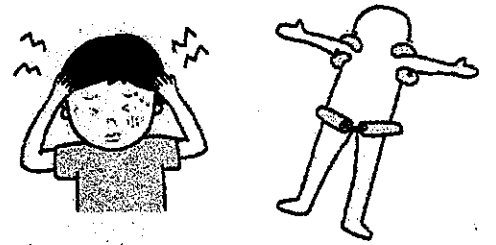
〈Ⅰ度：軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ



この汗 よい汗？ よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも“よい汗”と“よくない汗”があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という2つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい“よくない汗”になってしまうのです。

よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、水分・塩分の補給もお忘れなく。

