

保健だより 7月号

福山高等学校 保健室

令和2年7月10日



7月の保健目標
熱中症対策をしよう！
虫歯などの治療をしよう！

《7・8月の保健関係行事》

日	時間	行事	対象生徒	場所	備考
7月14日(火)	午後	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り
8月	午前	室内化学物質検査		校内1カ所	学校薬剤師来校
8月	午前	ダニアレルゲン検査		校内1カ所	学校薬剤師来校
8月20日(木)	SHR	体育祭前健康調査	全生徒	教室	登校日アンケート
8月下旬	後日連絡	体育祭前健康相談	希望者等	かのう医院	
8月28日(金)	午後	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り

感染症対策まだ続けるんだモン！

＜きモンと一緒に新しい生活スタイルを！＞

- 手を洗うモン #WashHands
- くっつかないモン #KeepDistance
- 換気をするモン #OpenWindow

新型コロナウイルス感染症が鹿児島でもクラスター発生により一気に県内各地に広まってしまいました。

手洗い・マスク・換気・3密を避ける・不要な外出を避ける等の新しい生活スタイルを継続しましょう。登校前の体温測定も必ず行い、37.5度以上の発熱時は登校しないで保護者から学校へ連絡をしてもらいましょう。

これから暑くなり、マスク熱中症も注意が必要です。必要に応じて水分補給をする。体育や運動時はマスクを外す。マスク着用で暑さや息苦しさを感じた時は一時的に外して呼吸するなど自分の判断でも適切に対応できるようにしましょう。

また、登下校時は、人と十分な距離を確保出来る場合にはマスクを外すようにしましょう。

健康診断で治療勧告のおたよりをもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療は夏休みのうちに

歯科検診の結果を6/26に、定期健康診断の結果を7/7に全生徒に配布しました。

	視力が片眼でも0.3以下の生徒	虫歯のある生徒
1年生	10人(33.3%)	14人(48.3%)
2年生	17人(37.8%)	14人(31.8%)
3年生	12人(27.2%)	19人(44.2%)

視力低下は見えないだけでなく、眼精疲労や頭痛の原因にもなります。虫歯は治療をしないと治りません。悪化して痛みが出る前に治療をしましょう。特に3年生は就職すると歯科治療の時間確保が難しくなります。夏休み期間を利用して治療を終わらせましょう。

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。



夏バテ防止は自律神経がカギ!

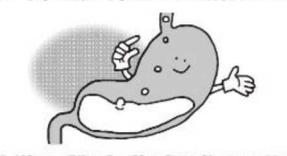
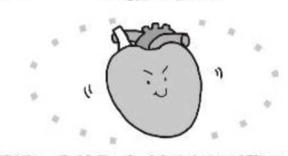


自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

A 暑くて汗をかく 	B ペンを握る 	C 口に入れた食べ物を噛む 
D 食べ物を胃に送って消化する 	E 心臓を動かす 	答えは… A・D・E どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい
ぼーっとする
食欲がない
やる気が出ない
おなかの調子が悪い



夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。自律神経を疲れさせるのは…

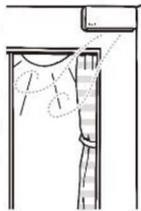
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



♡心優しい3人娘♡

6月末の出来事を紹介します。梅雨の中休み、気持ちよく晴れた日の午後、「保健室に有るスコップを貸して!」と3Cの仲良し3人組がやってきました。赤い鳥が死んでいたから土に埋めてあげるらしい。一緒に行ってみると、渡り廊下の横に20cm程のくちばしの長い赤い鳥。理科の先生が『アカショウビン』という鳥であることを教えてくれました。感染症の恐れもあるので直接手で触らないように言いました。3人娘は、スコップの上に鳥をのせて校舎の隅に運びました。(正直、私自身は、かわいそうな鳥…と思っていても、死んだ鳥を運ぶことは出来なかったです…m(_ _)m)

他の動物が掘り返さないように土を深く掘って葬(ほうむ)りました。最後に草花を手向(たむ)けて4人で合掌。きっとアカショウビンは3人の心優しい行いを喜んだと思います。

3人の後姿が忘れられません。梅雨の晴れ間のホッコリ心温まる出来事でした。



アカショウビン

燃えるような赤い色をしたカワセミ類で「火の鳥」の異名をもつ森林の鳥。日本では夏鳥として限られた場所で見られない。ヒヒョロロロ…と下がり消え入るようなキレイな鳴き声。

