

ほげんだより

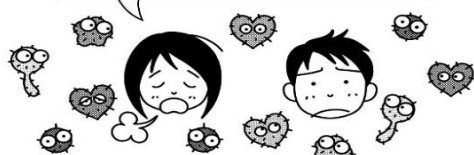
令和4年6月10日
福知山高校附属中学校 保健室
【6月号】



6月に入り、みなさんの制服は「衣替え」で夏服がメインになりましたね。冬服に比べて生地が薄くなり、まもなくやってくる暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつですね。

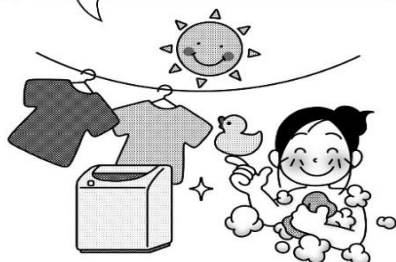
ただ、この時季には、そのときの気候によって少し肌寒く感じることもあります。『梅雨寒（つゆざむ）』という言葉もあるくらい、雨の日などに急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に、天気予報などもチェックして、状況に合わせた服装を工夫し、体調を崩さないように気をつけましょう。

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょう？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

附属中の保健室では、くもりや雨の日は頭痛を訴えて来室する人が多くなります。天気が悪い日は体調不良をよく起こしやすいと聞きますが、具体的にはどのような影響があるのでしょうか。

A. 天気による体調不良は「気象病」が考えられます。

「気象病」とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言います。正式な名称ではなく、一般的にもそれほど知られていません。

一番の原因は「気圧の変化」です。気圧が変化することで、自律神経が正常時のように動かなくなり、体調不良が出やすくなります。

Q. 天気によって

体調不良が起こるのはどうして？

症状：頭痛・全身の倦怠感・肩こり・首こり・めまい・低血圧・朝起きられない・動機・関節痛・不安感・目のかゆみ・鼻水・喘息 など

自分でできる予防法

＊規則正しい生活習慣を心がける。しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる。

＊運動習慣をつける。

＊PC やスマホの使用時間やゲームをする時間を減らす。

＊人間関係のストレスを減らす。自分だけでは難しい場合は、信頼できる人に相談しよう。

『ひと口30回』が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする
噛む動作で舌を開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を防止する
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



あごの筋肉・骨が発達する
歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



唾液がたくさん出る
唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

健康診断、まだまだ続きます



6月

2日(木)：内科検診

1年生

7日(火)：耳鼻科健診

2年生

13日(月)：歯科検診

全学年

21日(火)：内科検診

3年生

7月

6日(水)：眼科検診

全学年

※内科検診1回目は延期になりました。

※感染症状況によっては変更や中止・延期になることがあります。

スクールカウンセラーの先生の来校日

中学生の時期は心も身体も大きく成長する時期です。その中で、悩んだり、不安に思ったり、イライラしたりすることがあるかもしれません。そんな時にぜひ気軽に利用してみてください。

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話できます。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

6月の来校日

13日(月) 16:30~18:30

20日(月) 10:30~18:30

27日(月) 16:30~18:30



電車内で座っている人に濡れたカサが当たったり、水滴がたれたりして迷惑をかけていませんか？



横にして持つと、後ろの人にカサの先が向いてとても危険です。小さい子どもではちょうど顔や目の位置に！

カサの先に注意して！