

今ほけんたより 7月

今月の保健目標
夏を健康に過ごそう

宮代町立須賀中学校 保健室

梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、体調管理をしっかりして、充実した毎日をごしましょう。



暑さに
負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
- ◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

のどが渇く前に 水分補給を！

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め「のどが渇く前」にこまめな水分補給をしましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

6月は「歯と口の健康月間」でした！



〈歯と口の健康標語〉

今年度は104票の作品応募がありました。たくさんの応募作品の中から選ばれ、標語コンクールに提出された作品を紹介します。

『甘いもの 私もむし歯も 大好物』 3年2組 川野 芽生さん

『自信ある 笑顔の秘訣は 歯みがきだ』 1年2組 蓬田 くるみ子さん

〈給食後の歯みがき調べ〉

パーフェクト賞 表彰クラス 2-1・3-1

口の中が細菌まみれでは口臭の原因にもなりますし、ネバネバして気持ちが悪いですよね。歯ブラシを必ず持ってきて、毎日丁寧に歯をみがきましょう！

夏休みは治療のチャンスです。歯科検診でむし歯や歯肉炎が見つかり、まだ歯科医院に行っていない人は早めに受診をして、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



薬物乱用防止教室を実施しました



6月26日（水）5校時に薬物乱用防止教室を実施しました。今年度は学校薬剤師の井浦剛先生に、たばこやアルコール、大麻等の薬物についてご講演をいただきました。

感想文を読むと、危険ドラッグが普通の家で作られていたことに驚いた生徒が非常に多かったです。薬物の恐ろしさを感じてくれたと思います。ぜひお家の人と一緒に、薬物乱用防止について話し合ってみてくださいね。

薬物乱用防止教室 感想用紙

アルコールを飲んだら、理性をコントロールする力が弱く
なつて、薬物に手を出しやすくなるのがわかった。普通
の家で、薬物とかを作れて、怖いなと思いました。
改めて、薬物はいざのしかものな気がしてきました。

3年2組 氏名



薬物乱用防止教室 感想用紙

今回の話を聞いて、本当に薬物や、たばこ、おかしなものはいいことか
ないんだなと思いました。これから、絶対に使用しないという
強い意思をもって、生活していくと思います。また、迷った時に
あわためには自分の断る意思も必要だなと感じました。

1年1組 氏名

