

6月保健目標 疾病の治療継続と生活習慣の確立をはかろう

いつの間にか新緑がまぶしくさわやかに感じられる季節になりました。
初夏に向かうこれからは、日差しが強く暑さを感じることも多くなってきます。
暑さに慣れていないこの時期には熱中症をおこしやすくなっています。

汗をかいてからだを暑さに慣らしていくことが大切です。
また、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給を行きましょう。



熱中症対策とはいえ・・・

○清涼飲料水を水代わりに飲まないようにしましょう。

→ 飲み過ぎで血糖値が上昇し、ペットボトル症候群になる恐れもある。



飲み物に含まれている糖分量は想像以上に多い。

例) バナナ&ミルクの中には64g
(スティックシュガー21本分)の砂糖が入っている。



○たっぷり飲めるように、
自宅からお茶を持参する習慣を

《飲み過ぎないためのチェックポイント》

- 自動販売機で買うくせをつけない
- 食事の前にはジュース類を飲まない
- おやつを食べるときにはお茶類を飲む
- 喉が渇くとき用にお茶を持参する

《歯科検診》

🎉健康診断が終了！ 🎉ご協力ありがとうございます



*むし歯あり・・・59名(45.4%)

高校生になり初めてむし歯になった生徒もいます。

むし歯のままの歯は口臭の原因に →

歯の治療は早い方が得！

- 1 痛みが少ない
- 2 通院回数が少なくて済む
- 3 費用が少ない

=天気予報Tenki.jpを翌日の準備に活用しましょう=

気温の高い日があるかと思えば、雨が降り肌寒い日もあります。
衣服の調整を上手に行い、天気や気温の変化に対応できるようにしましょう。
「服装指数」「傘指数」「汗かき指数」等々色々な情報を見ることができます。



気象病とは

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。

自律神経が乱れて、頭痛やめまい、首や肩のこり、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

対策は？

①自律神経のバランスを整える → ●朝食をきちんと摂る ●適度な運動 ●十分な睡眠

②血流をよくする

内耳の血流が悪いと、めまいや頭痛などの症状を引き起こすので、**耳回りのマッサージで血流をよくする**。※朝・昼・晩、1日3回が目安

③症状を予測して備える。天気予報を確認して、薬を飲むタイミングをはかる。

1分でできる! くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



② 耳を軽く横に引っぱりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



→アプリの活用

「頭痛一着」は、気圧の変化が分り、気圧が大きく変化するときに注意メッセージも表示されます。気象病が出るまでの心構えを知ることができ、薬を飲むタイミングを考えるのに役立ちます。

*内科検診時、めまいの訴えが多くありました。→くるくる耳マッサージにトライ。

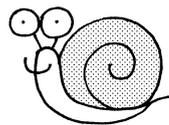
～雨の季節けがに注意～

●床がぬれていて、滑った! ●

→床の様子をみてね。濡れたところから入る時は、靴の裏をよくふきましょう。

●傘で周りがよく見えなかった! ●

→傘をさしているときには、まわりの様子が見えにくくなります。車や人にぶつからないように気をつけてね。



横浜の高校の教室で傘を素振りしていたら柄から外れて、同級生の左目に直撃し、眼球と脳を損傷し意識不明の重体になった事例があります。

●傘の先が友達に当たった。 ● →傘を振り回したり、ふざけたりしないでね。