ほけんだより

令和6年　6月
小山市立小山城南中学校
保健室

「鬼の霍乱（かくらん）」ということわざがあります。「霍乱（かくらん）」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。

今年も夏が近づいてきました。今の時期、キーワードは、軽い運動で少しずつ体を熱さに慣らす「暑熱順化」です。十分な睡眠と、こまめな水分・塩分補給を行い、暑さに備えた体づくりを心がけましょう。

梅雨時も健康ですごすために

食中毒に注意

予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけて洗い、清潔なタオルで拭きましょう。

熱中症に注意

湿度の高い梅雨時期は、熱中症に要注意です。屋内で運動するときは窓を明け、風通しをよくしましょう。

事故やケガに注意

傘で視界が悪くなりがちです。歩きながらのスマートフォンは絶対にNG。足下が滑りやすいので気をつけましょう。

晴れた日には、軽い運動でたくさん汗をかき“暑熱順化”していきましょう！

プールが始まります

検温を含めた朝の健康観察を、必ずお願いします。前日は睡眠をよくとり、朝食もきちんと食べてくるようにしましょう。また、体調が悪いときは無理をせず、朝のうちにおうちの人に伝えてください。

準備運動を忘れずに！

タオルの貸し借りは絶対にしない

体調が悪くなったら先生に言う

プールの前の日にチェック

- □ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- □ たくさん寝ましたか？
- □ 忘れ物はありませんか？
- □ 爪は短く切りましたか？

知っておきたい頭痛のこと

本校の保健室来室者の症状で、一番多いのが「頭痛」です。頭痛には、様々な種類があります。また、激しい頭痛には重大な病気が疑われる場合もあり、注意が必要です。頭痛が続く、激しく痛むなど気になる場合には、そのままにせず、おうちの人に相談し、必ず病院を受診するようにしましょう。

【緊張型頭痛】

頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】

ズキンズキンと脈打つように痛む。吐き気を伴うこともある。

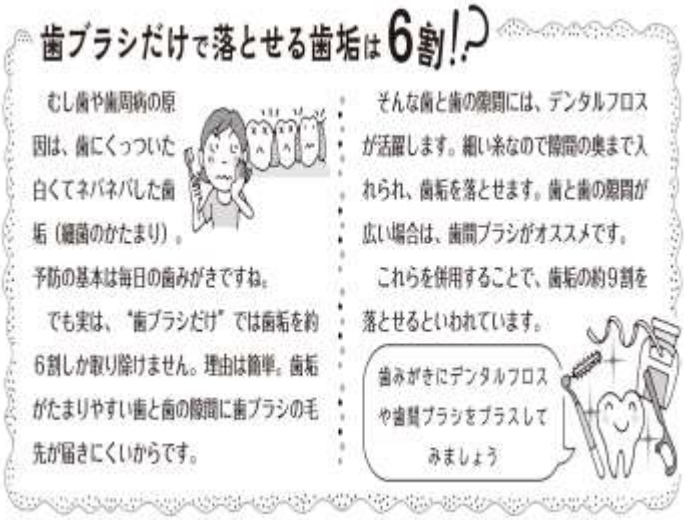
【群発頭痛】

頭の片側だけ、目の奥が激しく痛む。

★その他、薬によるもの、天気など気圧によるもの、熱中症によるものなど

★6月18日～21日★ 校内歯と口の健康週間 ★

6月4日～10日は、日本歯科医師会が定めた「歯と口の健康週間」です。本校では、6月18日～21日を「小山城南中学校・歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康を通して、健康なからだづくりを見直していきます。

期間中は、保健委員による歯と口の健康に関する作文発表や、標語・ポスター掲示なども実施します。自分の歯と口を、より大切にできる週間にしましょう。

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。