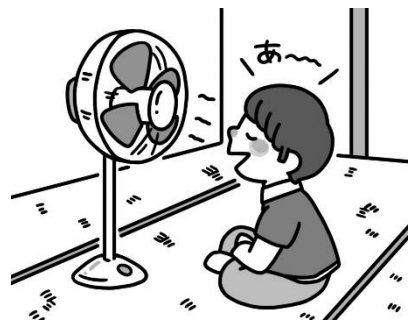


ほけんだより 7月

高柳中学校
保健室
R5. 7月

いよいよ夏休みが近づいてきました。終業式までの天気はジメジメと暑い日が続きます。気温が高なくても、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。引き続き熱中症に注意して、水分、塩分補給だけでなく、汗の管理もしっかりしていきましょう。



健康診断の結果を配ります



健康診断の結果を配付します。1学期に受けた検診事項の結果が載っています。不明な点がありましたら、保健室までお知らせください。

なくしやすいので、自宅で保管している通知票ファイルに通知票と一緒に
入れておくことをお勧めします。

必ずお家の人と一緒に自分の健康状態を確認するようにしてください。自分の身体と向き合うことも学びの一つです。治療の必要がある人には、検診後に色紙で「結果のお知らせ」を配付しています。受診がまだの人は、時間的に余裕がある夏休みのうちに受診できるとよいでしょう。

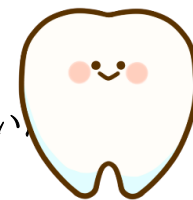
また、「結果のお知らせ」をもらっていない人も、夏休みは自分の身体と向き合うチャンスです。自分の身体で気になることはありませんか？学校での検診は「スクリーニング検査」と言って、学習やこれからの発達に問題がないか、他の人に影響を与えるような感染症にかかっていないか、を見分ける検査になります。そのため、詳しい病名を調べたり、原因や治療法を考えたりするものとは異なります。自分の身体で気になる事がある人は、時間のある夏休みに医療機関へ相談に行けるとよいでしょう。



歯垢染め出しはどうでしたか？

歯垢染め出しチェック、やってみてどうでしたか？自分の課題に気がついた人が多くいました。感想の一部を紹介します。

- ・ 歯と歯の間に磨き残しが多かった。
- ・ デコボコが多い歯は、汚れがたまっていることに気付いた。
- ・ すみずみまで磨いたつもりでも、意外とみがけていないことに気づいた。
- ・ 奥歯が特に汚れがひどかったため、そこをさらに丁寧にみがきたい。
- ・ 自分で磨けていない所があることに気がついていなかったことがわかった。
- ・ 歯ぐきに磨き残しが多い。歯並びがよくない所に磨き残しが多い。
- ・ 前は赤い所が多かったけど、今回は減っていたため、ちゃんとみがけていると思った。



「意外とみがけていなかった」という声も多くありました。これを機に歯みがきの仕方をぜひ見直してみてください！

夏休み中も心の健康を保つために...

1学期は、新しい環境の中で困ったことや大変なことが色々あったと思います。夏休みに入り、これまでの疲れが出るかもしれません。健康な心で2学期を迎えるために気を付けてほしいことをお知らせします。

①生活リズムを整えましょう

体内時計が整っていると、脳は「気持ちいい～」と感じ、心も整いやすくなります。朝、日光を浴びて、日中に活動して、夜は遅くまでスマホやタブレットを見ないようにしましょう！

②ゆるく人とつながりましょう

家にこもりがちになると、孤独感や寂しさを感じ、気分が落ち込みやすくなります。身近な人や、大切な人とのつながりを保つようにしましょう。「ゆるく」がポイントです！深いかかわりを求めてしまうと、それが叶わなかった時にかえってストレスになることもあります。

③ストレスはためないようにしよう

ストレスを感じることは健康な心の反応ですが、ためすぎないようにしましょう。あなたのストレス発散法はなんですか？自分に合ったリラックス方法を見つけられるとよいです。以前流行語にもなった「推し活」は人生の充実感や健康観にプラスの効果をもたらすなんて研究結果も出ています。