

6月 保健だより



(生徒用保健便り) 熊本工業(定)保健体育部

去年は、冒頭に「ついに学校再開！！ようやく科別集会ができました。」と書いてきました。今年は、通常に近い形で学校生活を送れているので、とても幸せですね！

ただ、給食の間には、携帯を触らない(不潔)と決めたことで、周りの友達とも話すようになったのに、今度はしゃべらずに食べる「黙食」励行となってしまって、本当にさみしいです。が！「明けない夜はない！」と考え、もう少し！我慢して頑張りましょう！



①「定期健康診断」は、大詰めです！

健康診断は、生徒の皆さんが、集団での学び活動を安心安全に行うために学校保健安全法という法律で決められているもので、毎年、無料で受けられます。しかし、その結果も踏まえ、必ず6月30日までに完了しなければならないものです。

★検尿:三次検査までしましたが、一次検査を出さない人が5人いました。残念ですが、今後は、自費で個人受診となります。6月30日までに、提出をお願いします。

★内科検診:総合健診及び定通大会前検診となる内科検診が最後にあります。

6月1日(火)ですが、未受診だった生徒は3日(木)もあります。定通大会前に確実に受けてください。健康診断の結果もお知らせしますので、休まないようお願いします。

②カルシウムは足りていますか？！

生命の維持にかかせないカルシウム、不足するとイライラしてしまうカルシウム。20歳までにどれだけ貯められるかが、高齢になった時の健康寿命を大きく左右します。もちろん、みなさんの成長にも欠かせませんが、積極的にとっていますか？

カルシウムを多く含む食べ物

- ・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)
- ・骨ごと食べられる小魚
- ・豆腐や納豆などの大豆製品
- ・色の濃い野菜
- ・海藻

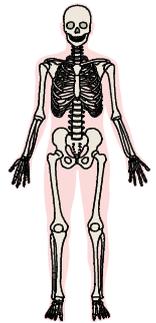


※学校給食では、毎日、牛乳が飲めますよ。



カルシウム不足になる原因

- ・不規則な食生活
お菓子やファストフードにはカリウムが多く、カルシウムを追い出してしまいます。
- ・極端なダイエット
太るからとカルシウムの少ない偏った食事をしていませんか？
- ・運動不足
動いて身体に負荷(圧力)をかけないと、骨の密度は増えません。
- ・ストレス
体全体の危機は、生命維持や活動に必要なカルシウムをたくさん使います。
- ・飲酒、喫煙
カルシウムの吸収をじゃまします。



心の窓を開こう~



学校カウンセラーの先生に相談しませんか？

6月の面談日は…3回

10日(木)①②

17日(木)①②③

24日(木)①②です。



※保健室か、担任の先生に申し出て、予約してくださいね。



熱中症 に気をつけよう！！

梅雨があければ、どんどん暑くなります。



熱中症による救急搬送が多いのは、「室内」と「夜間」です。

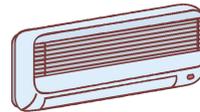
①マスク

- ・ソーシャルディスタンスがとれる屋外では、外していてもOK。
⇒近づいて、人とお話をする時には、マスクをつけましょう。
(自分が、人にうつさないためのエチケットです。)
- ・運動をする時は、外しましょう。熱がこもって危険です。

②環境 (気温・湿度)

- ・夏の室内は、28℃以下、湿度40～60%に保つ
※学校では、教室も、黒板の温度計を見て調節してくださいね。

- ・クーラーで調整する場合・・・



★寝るときは・・・

- ⇒朝まで、クーラーをつけっぱなしにすること。
(消すと、途中で暑くなって、何度も目覚めたりします。)
- ⇒クーラーの風向きは水平方向にし、風速0.5m以下で。
(直接体に風を当てると、体が冷えて、疲れてしまいます。)

{例} 暑がりさんは、冷たい敷物を使う。
寒がりさんは、長袖長ズボンのパジャマを着る。腹巻や、レッグウォーマーを使うなど、寝具で調整しましょう。



☆体周りの温度を安定させると、朝までぐっすり眠れますよ。

・・・とはいえ、気になるのは電気代。

☆電気代を抑えるポイント

- ①冷房をつける前に、窓を開けて外気を入れて、室内温度をさげる
- ②設定温度を1℃あげると約10%省エネ効果がある
- ③フィルターを掃除すると約5～15%省エネ効果がある
- ④室外機の吹き出し口付近には物を置かない。風通りを良くする。
- ⑤もしも10年以上使っているエアコンなら、省エネタイプの新しいエアコンに買い替えると、電気代も下がります。



※学校では、登校時、給食の前に手を洗おう！アルコールより確実。
口の周りを触ってしまうので、手をきれいに保ちます。(携帯×)
友達と話すときは、マスクをしようね。