

# 7月のほけんごよみ

令和4年7月発行  
3-3 松本  
3-4 松本、與座

毎日暑い日が続きますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか！？

新型コロナウイルス感染症の感染者数が増えてきており、マスク着用は必要ですが、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。『人と2m以上離れているとき』は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



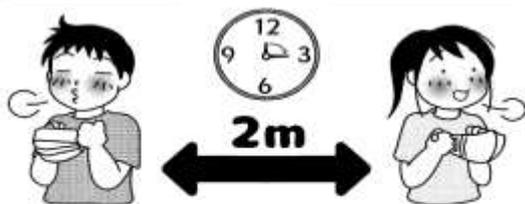
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



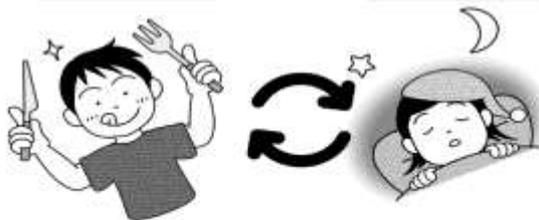
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！



## 『健康診断の結果』お渡ししました

受診、再検査の必要がある人には、すでにお知らせを  
配付しています。特に、むし歯のある人は、放っておいても  
治りません。

**むし歯がある生徒 → 36名 (16.8%)**

夏休み期間に治療を済ませておきましょう。

まだまだ暑い夏は続きます。しっかり体調管理をしましょう。



## 体の冷えが 夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。

☆全身が冷えると・・・

体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。

体のだるさ、肩こり、頭痛

腹痛、腰痛、下痢、便秘、

月経不順、めまい、食欲不振など



体が快適と感じる室温は26～28度とされています。

また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。エアコンの温度をチェックしてみましょう！

### 第1回生徒保健委員連絡協議会へ参加しました

7月8日（金）、市民会館シアーズホーム夢ホールにて、熊本県内の高校保健委員が集まる研修会へ参加してきました。

九州中央リハビリテーション学院 岩見幸省先生より  
「しっかりと息を吐けていますか？～呼吸と身体の関係性～」  
福岡進先生より  
「足のかたちと靴の選び方」について講話がありました。

3年4組 與座くん



これまで『呼吸』について意識したことはなかったけど、今日の話を聞いて、自分の呼吸に少し意識してみよう！と思いました。

また、自分の足の状態や姿勢チェック、立ち上がりテストがあり、楽しく参加できました。足裏が時々痛くなるので、意識しながら靴選びをしようと思いました。

