

保健だより 5月

磐城桜が丘高等学校 保健室
平成 28 年 5 月

5月に入り、風もさわやかで気持ちがいい季節になりました。スッキリ晴れた日は思わず外に出かけたくなりますね。この時期は、朝と夜の気温差が激しい時期でもあります。下着やインナー、着ている服を気温や体調に合わせて、こまめに調節すると熱中症や感染症を防ぐこともできます。また、暑くなりそうな日や運動する時は、こまめな水分補給を心がけ、タオルやハンカチで汗を拭き、熱中症を予防しましょう。

○朝の健康観察をしましょう

朝、学校に来る前には自分の健康状態をチェックしましょう。起きた時に体のだるさはないですか？食欲はありますか？排便の状況はどうですか？いつもよりも体調が悪いと感じた時には、必ず体温を計るようにしてください。自分の平熱も分かるようにしておくとういすね。

インフルエンザなどの感染症の感染拡大を避けるためにも、朝の健康観察を行い、疑わしい時には登校を控え、すぐに医療機関を受診してください。

学校では薬物アレルギーの関係上、生徒の皆さんに内服薬は渡しておりません。かかりつけの病院で処方された薬や、いつも飲んでいて自分に合っている薬があれば、常備し、体調が悪い時にいつでも服用できるようにしましょう。



○生活リズムを整えましょう

保健室では、“前日に夜更かしをしていた”“朝食を食べていない”といった人が体調を崩して多く来室しているという印象を受けます。生活リズムを整えて、健康的な生活を送れるように心掛けましょう。

睡眠には、心と体を休める効果があります。また、記憶の定着にも重要な役割を担っています。健康な心と体で勉強や部活に励み、自分の力を存分に発揮できるよう、自分に合った睡眠時間を確保しましょう。

1日を元気に過ごすためのエネルギー源を補給するため、朝食はとても重要です。朝食は脳に沢山栄養を送るので、朝食を摂ると集中力も上がり、効率的に活動できるようになります。朝食をしっかり摂り、1日元気に過ごしましょう。



○健康診断結果を振り返りましょう

自分の健康診断の結果を振り返り、疾病の治療や生活習慣の改善に努めましょう。

口の中を清潔に！



今回の歯科検診では、口の中の汚れが特に目立ちました。皆さんは、歯を丁寧に磨けていますか？ここでは、歯磨きのポイントをお伝えします。

- ①歯ブラシの先を歯の面に当てる。
- ②歯ブラシを軽い力で動かす。
- ③歯ブラシを小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く。

自分に合った大きさや硬さの歯ブラシを使用し、歯磨きのポイントを意識しながら丁寧に磨きましょう。また、デンタルフロスや歯間ブラシも活用するとよいですね。YouTubeなどの動画サイトにも、歯の磨き方が載っています。インターネットを上手に使用しながら、自分の歯の状態や歯並びに合った歯ブラシや歯の磨き方などを見つけてみてください。口の中の清潔を保持し、虫歯や歯周病を予防しましょう。



自分の視力に合った眼鏡・コンタクトを！

視力検査で、自分の視力に合わない眼鏡やコンタクトレンズを使用している人がいました。先月号でもお知らせしましたが、自分の視力に合わない眼鏡やコンタクトレンズは、視力を低下させる原因となります。また、目の疲労によって頭痛や気分不良が引き起こされることもあります。定期的に受診し、自分の視力に合う眼鏡やコンタクトレンズを使用するように心掛けましょう。

また、今回の視力検査で、著しい視力の低下がみられた人は、早めに眼科を受診し、適切な治療や処置を受けるようにしてください。

