

ほけんだより



高野口中学校 N04 令和6年7月18日

連日、湿度と気温の高い日が続いています。天気予報ではもうすぐ梅雨明け、夏本番とのことです。今は、熱中症やコロナウィルス感染症に注意が必要です。この暑さで、冷たいものの飲みすぎ・食べすぎ、睡眠不足や疲れが重なると、自分の免疫力が下がってしまい、熱中症や感染症、それに食中毒や胃腸炎にかかりやすくなります。これらを予防するためには、石鹸での手洗い・十分な食事と睡眠で抵抗力を高めることが重要ポイントです。スポーツをする時には、帽子の着用、休憩や水分をこまめに取る、しんどいなど感じた時は休む勇気が必要です。



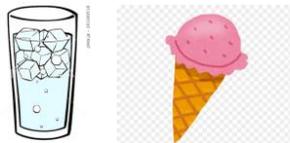
* 夏休みの過ごし方

長い夏休みが始まります。休みに入ると、ついつい生活リズムが乱れがちになります。夜遅くまで起きて、朝はゆっくり寝てと睡眠リズムの崩れや、朝食と昼食が一緒みたいな食生活の時間の乱れ、冷たいものの飲みすぎ・食べ過ぎで胃腸のバテなどから、体調を崩しやすくなってしまいます。できるだけ学校があるときの生活リズムを保ちながら、夏休みを過ごしてほしいと願います。

* 夏の「胃腸バテ」の原因について

夏になると、胃が気持ち悪い、おなかが痛い、下痢になる等、胃腸の調子が悪くなる人が多いと思います。胃腸が弱ると夏バテしやすくなります。その原因として、

- ① 冷たい飲み物や食べ物の飲みすぎ食べ過ぎ。
- ② 室内と室外の寒暖差による自律神経の乱れ。
- ③ 猫背（スマホ等を触りながら食事をしていませんか？）



猫背になると、胃に入ったものが消化しにくくなり逆流性食道炎にもなりやすくなるそうです。

また、自律神経が働かなくなると、体のいろんなところに不調をきたします。自律神経は、寝ている間に整えられるので、十分な睡眠をとることが大切です。夜更かしせずに、遅くても日付の変わらないうちに寝るように心掛けましょう。

* 熱中症予防

熱中症になるかならないかは、自分自身の生活習慣が大きく関係してきます。睡眠不足、不規則な食事、食事内容のかたより、水分の摂取不足などは熱中症の大きな原因となります

<予防として>

塩分や水の摂取はもちろんですが、何より熱中症にかからない環境（帽子や通気性のいい服を身に着ける、気温の高い日中の時間帯は作業を避ける、作業場所に日よけを作るなど）を意識することが大切です。



また、食べものでは「梅干し」です。梅に元々含まれている豊富なミネラルと、漬ける時に使う塩が合わさり、熱中症対策に万全の食品となっています。



梅干しにはクエン酸も塩分も含まれているので、夏場の疲労回復や塩分補給になり、熱中症予防にも大いに期待できます。1日1個梅干しを食べましょう。そして、睡眠をしっかり取りましょう。

* 自分の健康づくり・・・未来の自分に向けて



歯科検診の結果で、むし歯のあった人は治療を始めていますか？むし歯のなかった人も、毎日、きちんと歯磨きをしていますか？

視力が悪くなっていた人は、スマホやゲームの見る時間を短くしたり、眼科に受診して自分に合った眼鏡を処方してもらったりしていますか？

今は、めんどくさい・時間がないからと言って、悪いまま放置している人も中にはいるかと思います。しかし、自分の体です。未来の自分を後悔させてもいいですか？

むし歯は放っておいても治りません。むし歯菌は、よい歯にまで進行していきます。視力も低下し始めた時に受診し、それ以上視力が低下しないように気を付けて生活しましょう。視力がかなり低下してしまうと回復は難しくなり、眼鏡やコンタクトレンズを使用しないと見えにくいという状況になります。

歯科や眼科のことだけでなく、自分の日々の生活習慣が「未来の自分の健康な体作り」につながっていきます。未来の自分が後悔しないように、一日一日過ごしていきましょう。