

ほけんだより



常盤中 保健室
R4. 7. 20

早いもので、あっという間に夏休み目前です。
夏休み中も、規則正しく生活して、元気に充実した時間を過ごしてください。



☀☀☀ 熱中症に注意しよう With コロナ対策 ☀☀☀

◆暑い日のマスク着用で、熱中症のリスク↑↑↑

体内に熱が
こもりやすくなる

喉の渇きを
感じづらくなる



◆マスク着用のまま活動・運動すると、身体に負担がかかる(心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど)

◆十分な呼吸ができなくなり、息苦しく感じる

◆口元に熱がこもり、暑さを感じる

◆のどの渇きを感じづらくなる



★部活動時はマスクを外す！！

*外せない時はマスクの素材を工夫する(ウレタン製・布製など通気性のよいもの)

★こまめに水分補給！！

*水筒の大きさ・中身を活動量に合わせる

(たくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクがおすすめ)

*喉がかわいていなくても、こまめに水分・ミネラル補給をする

★体調不良時は無理をして活動しない！！

★手洗い・換気などの感染症対策は継続！！

★屋内外の温度差

*屋内の冷房が効きすぎていると、猛暑の屋外と何度も行き来することで、疲労感やだるさ、胃腸の不調を招く要因となる。

★体内外からの“冷え過ぎ”！

*冷房の効いた屋内に一日中いると、血行が悪くなり、内臓の働きも悪くなる。

*常温や温かい飲み物を飲む、ぬるま湯のお風呂につかる 等で工夫。

★ビタミン・ミネラル不足

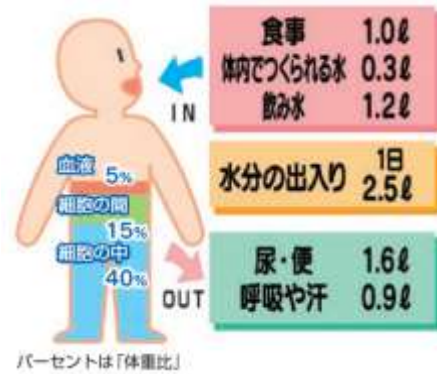
*水分・ビタミン・ミネラルは汗で失われるため、栄養たっぷりバランスよく食べよう。

夏ハテ対策



駅伝候補選手を対象に内科検診を行いました。
学校医の根本先生より

「一日に水分は約2L摂取が必要で、そのうち約半分は食事から摂取しています。そのため、朝食抜きでの朝練（運動）は脱水症状を起こす可能性がとても高いです。必ず朝食は採り、水分補給をこまめにして活動しましょう。」



歯科健診の結果、歯科校医の先生より



波多野先生

マスク生活が続き、歯垢・歯石の付着、歯肉の炎症が多くみられました。呼吸が、口呼吸になっている人が多くいると思います。マスクをしても鼻呼吸を意識してください。



吉野先生

昼にみがいていない人も多くいると思うので、夜はしっかりみがいてください。歯並び、かみ合わせで要相談の通知をもらった人は、永久歯が生えそろう中学生のこの時期に、ぜひ一度かかりつけ医に相談をしてみてください。



食物アレルギーについて知ろう



食物アレルギーとは？原因は何だろう？

中学生になって発症することもありますし、小さいころ検査を受けたっきり、ずっと食べずにいることもあると思います。

さいたま市より食物アレルギーの案内がありますので、ぜひご覧になってください。

【食物アレルギー表示について】

【ホームページ】

<http://www.city.saitama.jp/002/001/013/002/p089606>

