

ほけんだより



札幌市立宮の森中学校 保健室発行 2024.7.25 No.6

夏の風物詩の一つとして挙げられる「花火」。その中でも風情がある“線香花火”が好きな人は多いのではないのでしょうか？昔の人は、火花の色と形が変化していく様子を植物に例え、火花の出始めを「牡丹」、火花が勢いよく散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼んだそうです。明日から始まる夏休みは、長いようでいて、案外、線香花火のようにあっという間に感じることも…。のんびり過ごすのも良いですし、普段は取り組めなかったことにじっくりと挑戦するのも良いですね。健康に気を付けて、充実した時間を過ごしてください。

夏バテに負けない体を作ろう！

夏バテは、体が暑さに順応できずに、「頭痛やめまい」、「食欲がない」、「体がだるい」、「やる気が出ない」、「疲れがとれない」などのさまざまな不調が現れた状態です。こうした不調が続くと、免疫力が低下し、感染症にかかりやすい状態にもなってしまいます。夏バテを予防するポイントは、何と言っても“生活習慣”です。

睡眠をしっかり取る



睡 眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋 外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷 たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼 しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

夏バテになりやすい生活習慣に注意



- × 夜ふかし
- × 冷え過ぎた部屋
- × 冷たい物ばかり食べる
- × いつも部屋でゴロゴロ



毎日早起きしよう

生活リズム



目標

毎日 時に
起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。



めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って

治療

治療を済ませておこ

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



自分の役割を

お手伝い

決めておうちの人の

お手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



自分で健康目標を立てて

自由課題

チャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



◆右のグラフは、う歯（むし歯）の状況を男女別に札幌市の結果と比較したものです。「未処置歯（むし歯）あり」の割合は、女子より男子の方が高く、宮中男子は札幌市男子の平均より「未処置歯あり」の割合が高いという結果でした。
◆まだ治療していない人は、夏休みが最大の治療チャンス！

