

ほけんだより 9月

令和2年9月1日
鶴ヶ島中学校 保健室



2学期が始まってから今日まで、具合が悪くて保健室に来た人がたくさんいました。生活習慣の乱れが原因の人も多かったです。保健室に来た人以外にも、人によって理由は様々ですが、ゲームをしたり、塾に行ったり等、夏休み中に夜型の生活になってしまった人がたくさんいたみたいですね。夏休みモードから切り替えて、万全の状態です授業が受けられるように調整していきましょう。

夏休みあけの生活リズム
取り戻せましたか?



マスクは感染症予防に効果があるのか
～もう一度考えよう～



マスクをつける生活がすっかり日常となりましたね。理化学研究所が行ったスーパーコンピュータを使った検証によると、1回咳をすると、マスクをしていない場合に比べて、不織布マスク・ポリエステル製布マスクでは8割、綿製布マスクでは7割ほど飛沫の拡散が抑えられたと結果が出ています。どのマスクでも効果があることが分かります。暑さや息苦しさの原因で校舎内でマスクをはずしている人がいますが、気候や体調に合わせて快適に過ごせるマスクを選び、集団の中でマスクをはずすことがないようにしましょう。

「自分が感染症をもらわない」という意識もちろん大切ですが、「自分が無症状で感染している可能性もゼロではないので、万が一の場合も周囲の人にうつさない」という意識をもって感染予防することが、感染拡大の抑止につながります。

熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません



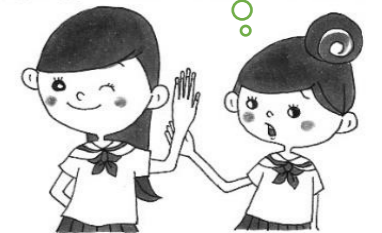
炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

しっかり水分補給をしたのに、熱中症になってしまった人はいませんか。汗を大量にかいた体には、水分だけを補給していても体に上手に吸収されず、汗や尿として排出されてしまいます。運動時など汗をかく日には必ず塩分も補給しましょう。

爪が伸びすぎていませんか

爪が伸びていると危険！！
爪が長いと引っかかって折れたり、人を傷つけたりして危険です。「私、長いほうが好きなんです」と言っていた人もいましたが、自分の好みの問題ではありませんよ。体育の授業や部活動など運動するときには特に危険です。手のひら側から見て爪が出ない程度に切りましょう。

危ないなあ...



3か月遅れで歯科健診ができました！！

コロナ禍で実施できていなかった歯科健診を3年生から順番に実施しています。(1年生は9月17日)



歯科医院へ行く必要があった人は、早めに受診しましょう。転んだ時のケガと違っておし歯になってしまった歯は放置すると進行していく一方です。一生使う自分の歯を大切にしてくださいね。

なお、治療した場合には、治療報告書(青の用紙)を学校に提出してください。よろしくお願ひします。