

ほけんだより 7月

貝塚市立第五中学校 保健室 2020年7月

学校内にみなさんの明るく元気な声に戻ってきました！
 まだまだ感染に注意をしながらの学校再開ですが、15日からは部活動が、そして23日からは各種委員会活動も始まりました。みなさんの明るく楽しそうに活動する姿に、私も思わずうれしくなり、元気をいっぱいもらっています。
 あたりまえでない日常に感謝しながら、友達や先生と繋がれる時間を大切に、毎日楽しく過ごしていきましょう。
 ただし、はりきりすぎてケガをしたり、しんどくなってしまわないよう、じゅうぶん注意してくださいね。



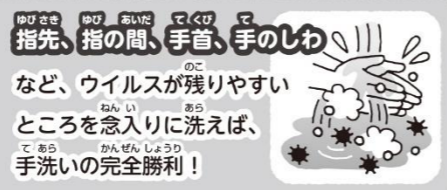
最近ちょっと忘れてない？こまめな手洗い

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
 そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



熱中症

声をかけて仲間を守ろう

学 校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。
 もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

水分とってる？
 無理してない？
 休けいしよるか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

夏の疲れに食事・睡眠

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？
 「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの？

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクゼーションできる
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38～40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる(15～20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

*** 今から注意「夏バテさん注意報！」あなたは、大丈夫？ ***



バタバタ夏バテタイプ



夜ふかし夏バテタイプ



ジュース飲みすぎ夏バテタイプ



湯舟につからん夏バテタイプ



クーラーががんがん夏バテタイプ



マスク着けすぎ夏バテタイプ



ひとりで
簡単にできる

ツボ指圧



ツボ指圧は、中国三千年の歴史を経て、
現代に受けつがれてきました。

ツボを押さえたときの痛みや不快感などで体の異常がわかり、
適度に押さえることで健康回復につながります。



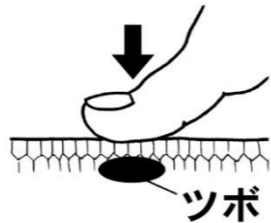
◆◆◆ 基本的な指圧方法 ◆◆◆

- 1) ツボに向かってまっすぐに指の腹をあてる
- 2) 呼吸に合わせて指に力を入れる
- 3) 気持ちよい程度に3～5秒押さえる
- 4) 1)から3)を3回行なう

●ツボの周囲をなでたりさすったりしても効果があります。

注意点

ツボは急所でもあるので、強く押さえずぎたり、気持ちいいからといって何度も押さえるとかえって悪い結果を招くことがあるので、注意しましょう。



● すぐにできるツボ指圧 ●

ツボは基本的に筋肉と筋肉の間やくぼんでいるところにあります。

頭痛

ツボ：「肩井」こめかみのところ



指三本（人さし指・中指・くすり指）で押さえる。

腹痛

ツボ：「太衝」足の甲の親指と人さし指の間



両手の親指を重ねて押さえる。

目の疲労

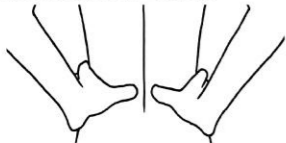
ツボ：「絲竹空」まゆ毛の外側にある骨のくぼみ



人さし指で左右で交互、もしくは同時に押さえる。

下痢・便秘

ツボ：「腎ゆ」ウエストライン上にあり、
背骨から左右約3cmのところ



両手の親指で押さえる。このときに少し
上半身を反らせるとよい。

ニキビ予防

ツボ：「四白」目の約4cm下



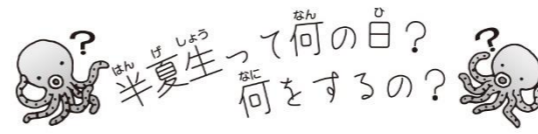
人さし指で軽く押さえる。

ストレス

ツボ：「勞宮」手のひらのほぼ中央



親指をツボにあて、ツボを親指と人さし
指ではさむように押さえる。



7月1日は

半夏生

この日から5日くらいの間「天か
ら毒が降り、地から毒草が生える」
という言い伝えがあり、農家では半
夏生までに田植えを終わらせるのが
習慣になっています。

また、タコや焼きサバ、きなこも
ちなど、田植えで疲れた体を元気に
するものを食べる風習も。

半夏生を過ぎると梅雨が明け、一
気に暑くなります。疲れやすい夏が
来る前に体を休める、蒸し暑い時期

を乗り切るための栄養
をとるなど、どれも昔
の人の知恵なのですね。



今後の検診予定

～7月～

3日(金)	尿検査(一次)		
6日(月)	尿検査(予備日)		
20日(月)	内科検診	1年	3-1
27日(月)	内科検診	2年	3-2
21日(火)	聴力検査	1-1	
22日(水)	聴力検査	1-2	
28日(火)	聴力検査	3-1	
29日(水)	聴力検査	3-2	

～8月～

3日(月)	心臓検診(一次)	1年
5日(水)	尿検査(二次)	対象者
27日(木)	歯科検診	全学年

～9月～

心臓検診(二次)	対象者
脊柱側弯症検査(一次)	1年
胸部X線撮影	問診票による抽出
耳鼻科検診、眼科検診	など

詳細は、次回の保健だよりでお知らせします。



情報を上手に使おう! ヘルスリテラシー

コロナウィルスの流行については、今も様々な情報が流れています。日々の感染者数、死亡者数、抗体検査、ワクチン開発…また、クラスター感染や三密という言葉、マスクによる感染予防効果や消毒方法などなど…あまりにも多すぎて、すべてを知り尽くすことは到底できません。これらは、マスコミやテレビのニュース、新聞またはネット上で流される情報もあり、中にはひどく人々の不安をあおるものもあります。

「ヘルスリテラシー」とは、これらのあふれかえる情報に個人が流されることなく、「見聞きし、選び、行動を決定する」その主体となって、賢く情報選択していくスキルのことを言います。「ヘルスリテラシー」を上手に生かすポイントは、個人の情報収集には限界があることを知り、どの情報にも発信元の意図があることを理解した上で、偏見を持たずに、知りえた情報と上手につきあっていくことです。極端に偏った情報、大げさに演出された情報、必要以上に不安をあおるような情報、発信元がよくわからない情報などには、特に注意したいものです。

健康管理の主体は常に自分自身にあり、「健康は、日々の生活の中で丁寧に作りあげていくもの」という意識を持つことが大切です。情報は、その一部でしかありません。他者に依存しすぎることなく、情報を上手に利用して、毎日の健康管理に役立てていきましょう。