

ほけんだより



令和7年 6月 6日発行
野辺地高校保健室 No.3

高校総体も終わり、今月は期末考査があります。集中して授業に取り組み、日頃の勉強の成果を出せるよう頑張りましょう。冬服から夏服へ移行する期間です。衣服の調節をしっかりと行い風邪をひかないよう注意して過ごしてほしいと思います。

風邪症状での欠席者が増えています

咽頭痛や咳、発熱等の風邪症状があり欠席をする生徒や、なかなか風邪症状が治らない生徒が数名います。中にはマイコプラズマ感染症と診断された生徒もいました。マイコプラズマ感染症は、肺炎マイコプラズマが病原体であり、ワクチンはありません。症状としては、咳・発熱・頭痛等の風邪症状がゆっくりと進行、特に咳が徐々に激しくなるということです。体調不良を感じたらできるだけ医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。もしもマイコプラズマ感染症と診断された場合は、症状が改善し全身状態が良くなるまで出席停止となります。

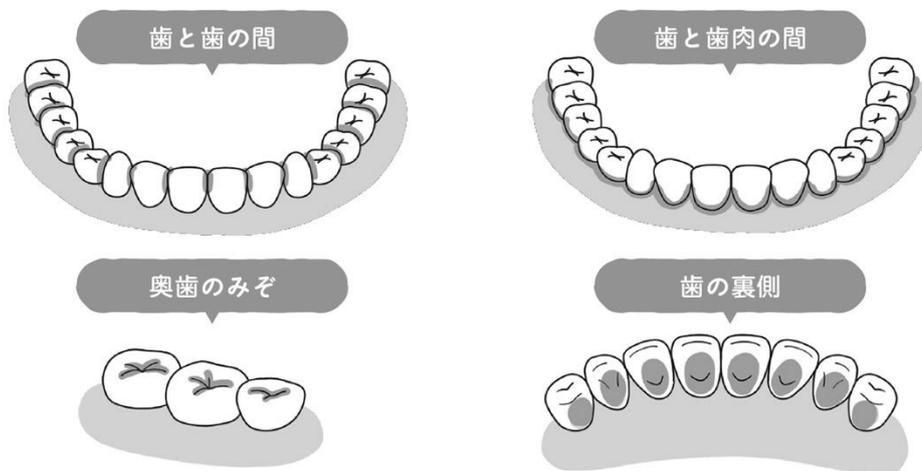
インフルエンザや百日咳が流行し始めている学校もあるようです。風邪症状のない生徒も一般的な感染予防を続けていきましょう。

歯と口の健康に気をつけましょう

4月に行われた歯科検診の結果、本校では治療が必要な歯(むし歯)のある生徒が全校で35名いました。痛み等の自覚症状がなくても、う歯になっている場合があります。歯みがきをする際には磨き残しのないようにすみずみまで意識して行いましょう。全ての健康診断が終わってから、健康診断結果を配付します。治療が必要な生徒は早めに受診してほしいと思います。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

校内のAEDの保管場所について

これまで第一体育館前の廊下に AED を設置していましたが、これから工事が始まり一体前廊下が閉鎖されるため、設置場所が変わりました。新たな設置場所は、第一体育館の非常口（外からの出入り口）です。体育等で利用する場合に確認をしておいてください。

もう一台の AED は、これまでどおり生徒玄関前の廊下にあります。いざという時には誰でも AED を持ち出せるように日頃から注意して見ておいてほしいと思います。

夏が始まる前に！
今からできる！

暑熱順化

体を暑さに慣らす

のススメ

熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

!2 week!
challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。

