

保健だより



令和6年7月1日
足立区立伊興中学校 保健室

あと3週間で夏休みです。皆さんは夏休みを迎える準備は出来ていますか？提出物が溜まっていたり、やり残したことがあったりすると、ずっともやもやした気持ちで過ごさなければいけません。やらなければならないことは早く終わらせて、すっきりした気持ちで夏休みをスタート出来るようにしましょう！

本格的に暑い日が増えてきました。水分補給はこまめに&忘れずに。ちょっと多めに持ってきましょう。睡眠不足も、熱中症にかかりやすくなるので、夜はしっかり寝ましょう。

口呼吸よりも、鼻呼吸！

●鼻呼吸のメリット●

- ・口腔内が乾燥しにくく、おし歯や口臭予防になる
- ・鼻がフィルターの役割をし、埃や細菌、ウイルスの侵入を防ぐ
- ・口を閉じた生活を習慣づけることで表情筋が鍛えられ、相貌の変化や、口呼吸による歯並びの歪みを防ぐ

皆さんは普段、鼻呼吸をしていますか？鼻呼吸には、メリットがたくさんあります。上記以外にも、鼻呼吸は口呼吸に比べて脳に酸素が行きわたりやすく、集中力の保持や感情のコントロールにも良い影響があるという研究が進んでいるようです（耳鼻科校医の遠藤先生が検診の際に教えてくれました）。

鼻呼吸は、口呼吸に比べてメリットがとても多いので、是非、鼻呼吸を意識して生活してほしいです。鼻炎を放置していたら、鼻での呼吸の妨げとなりますので、健康診断で受診のお知らせを受け取っていたら、積極的に受診してくださいね。

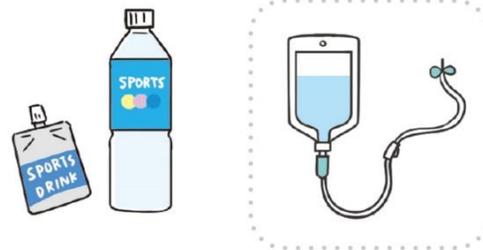


熱中症の応急処置は



F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



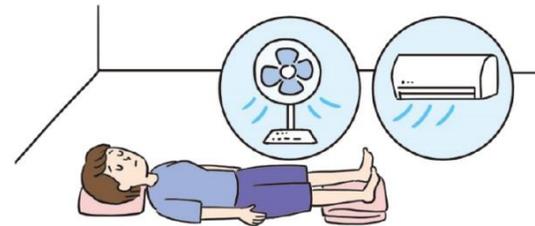
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



—保護者の皆様へ—

- ・今年度も健康診断にご協力いただきありがとうございました。三者面談時に結果の一覧表をお渡ししますので、ご確認ください。なお、小児生活習慣病・貧血検査（主に2年）、モアレ検査（主に2年）、色覚検査（主に1年）は、秋に実施しますので、引き続きよろしく願いいたします。
- ・欠席者検診や疾病の疑いありのお便りを配られていたら、夏休みが受診のチャンスですので、ぜひ受診をお願いします。結果表は、9月にご提出ください。
- ・年度当初、保健関係書類のオンライン回答、ありがとうございました。区より、アンケート依頼の連絡が届いているかと思っておりますので、調査にご協力よろしく願いいたします。

