

ほけんだより 7月

令和元年6月27日
湘南養護学校
保健室

新しい生活に緊張していた4月から、もう3カ月が過ぎました。いよいよ夏本番です。みんなが楽しみにしている夏休みがやってきます。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。規則正しい生活を心がけ、熱中症に気をつけて、夏を元気に楽しく過ごしましょう。

7月の保健行事

1日(月)	体重測定	高3 9:10~ 高2 9:30~
2日(火)	体重測定	中学部
3日(水)	歯科保健指導	小1/高3
4日(木)	歯科保健指導	小3/小5、6/中3
5日(金)	歯科保健指導	中1/高1
9日(火)	体重測定	高1
10日(水)	体重測定	小学部

7月の保健目標

「病気の治療をしよう」

夏休みは治療のチャンス



4月から行っていた健康診断が終了しました。治療が必要な人には「受診のすすめ」の用紙を配布しています。まだ受診をしていない人は、夏休みを利用して早めの受診をお願いします。

あなたのルーティンは何ですか？ ラグビーW杯2019



代表選手たちのルーティンにも注目です。

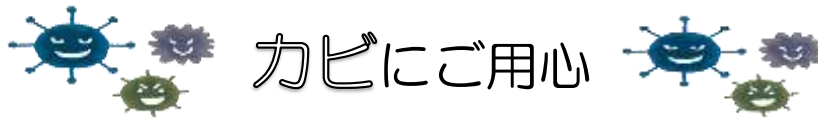


今年、日本でラグビーのワールドカップが開催されます。前回大会で日本は強豪南アフリカに勝利し、世界からも注目されました。そのなかで特に印象的だったのが「五郎丸ポーズ」ではないでしょうか？

これはキックをする際に五郎丸選手が行う儀式的の一つです。また、ラグビーの強豪国ニュージーランド代表では試合前に「ハカ」という伝統的なダンスを踊り士気を高めています。

「五郎丸ポーズ」も「ハカ」も「ルーティン」と呼ばれているものです。自分の気持ちを高めたいとき、集中したいとき、心と体の安定を保ちたいときなどに行う決まった儀式のことです。スポーツだけでなく生活の中に取り入れ、自分のリズムを作ることが大切です。自分なりのルーティンを探して、夏休み中も規則正しい生活を送りましょう。





カビにご用心

梅雨から暑くなる季節にかけてカビが元気になる季節です。カビは食べ物や家の中だけでなく、人間の体に入りこみ、病気を引き起こすこともあるので注意が必要です。

◇カビが発生する4つの条件◇

栄養

- ◎カビは栄養源となるものに寄生して成長する
- ◎特に好きなものは食品、木材、畳、布、皮革など

温度

- ◎5～35℃で発育
- ◎20℃を超えると急速に成長する
- ◎28℃あたりで繁殖が1番盛んになる

水分

- ◎湿度が60%を超えると発生しやすい
- ◎80%を超えるとあっという間に繁殖する

酸素

- ◎ほんの少しの酸素があれば発生し成育する

昨年の7月の日平均気温は28.3℃、相対湿度は77%です（気象庁より）。カビの繁殖が盛んな環境です。

◇カビが原因で起こる病気◇

水虫や皮膚炎など体の表面にカビが発生することで起こります



肺炎、気管支炎など呼吸や口からカビが体内に入ることによって起こります



食中毒カビに汚染されているものを食べて引き起こされます



アレルギー症状喘息などアレルギー性疾患となる傾向が増えているといわれています



◇カビの発生を防ぐ方法◇

高温多湿を防ぐ

こまめに掃除をし清潔にする



《夏休み 歯みがきカードについて》

夏休み中、ご家庭でご活用ください。希望者への配布となりますので、希望される方は下記の申し込み用紙に記入して担任へ提出してください。

きりとり

2019年 夏休み はみがきカード申し込み用紙



小・中・高

年

組

なまえ



必要枚数 _____ 枚

※7月9日（火）までに提出してください