

ほけんだより 7月

神明中 保健室(海谷美千代) 2021. 7. 9

サッカーやラグビーでは試合中にプレーが止む下時間と最後に付け加えて戦います。この時間のことを「ロストタイム」又は「アディショナルタイム」といいます。

ロス(loss)は、無駄にした「失った」という意味。アディショナル(additional)は「追加された」「おまけの」という意味です。同じ時間と表すには、使われる言葉によって受け取る印象は少し分違います。

もうすぐ夏休み、「失った」時間を嘆くことにならないよう、計画的に過ごし、「おまけ」の時間を楽しむ余裕をもてるといいですね。

視力検査の結果と受診状況

受診率が高いのは1年男子、2年女子です。(7.7現在)
視力が下がっても無理に焦点を合わせようとすると目が疲れるだけではなく、学習や作業能力が下がってしまいます。

視力検査	男子(人)			女子(人)		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
在籍人数	44	59	52	40	44	32
裸眼受診者数	44	53	45	40	39	31
① 1.0以上	28	18	14	15	9	6
② 0.7以上1.0未満	1	5	3	3	4	3
③ 0.3以上0.7未満	4	13	9	11	6	8
④ 0.3未満	11	17	19	11	20	14
①～④のうち眼鏡・コンタクト使用者	12	21	21	12	19	16
矯正のみの測定者	0	3	4	0	3	1
受診対象者数	11	21	25	21	21	14
在籍数に対する受診対象者の割合	25.0%	35.5%	48.0%	52.5%	47.8%	43.7%
検診後の専門医受診者数	9	9	11	11	15	5
受診率 (%)	81.8%	42.9%	44.0%	52.4%	71.4%	35.7%

マスク肌トラブル

マスク着用時、呼気熱と水蒸気でマスク内は高温多湿状態となり、にきびなどの発疹がある場合は悪化してしまいます。また長時間の使用で不織布マスク表面が毛羽立て皮膚が表情や口の動きに伴う摩擦刺激を受けてかゆみや皮膚炎を感じることもあります。予防の方法は、

- ①マスクを付ける前に乳液やクリームでしっかり保湿する。
- ②不用なときはよく洗顔料で拭く。
- ③内側にはマスク用布の綿ガーゼを一枚はぶく。
- ④汗をかいたら丁寧にふきとる。
- ⑤ゴムひもがさすと耳の後部の刺繍文にはまると合せサイズを使用する。

汗 汗 汗 の 話

汗には2つのタイプがあります

1つは体温で外に出る汗。2つ目は全身に数百万個もある汗腺(エクリン腺)から出ます。この汗は無色で=オイもありません。

思春期で過度な汗には体温が下がります。汗腺(アポクリン腺)が発達します。汗を出しが多く、白く汗をかいて=オイえになら成分が多く含まれています。

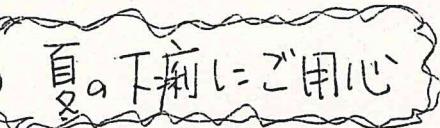
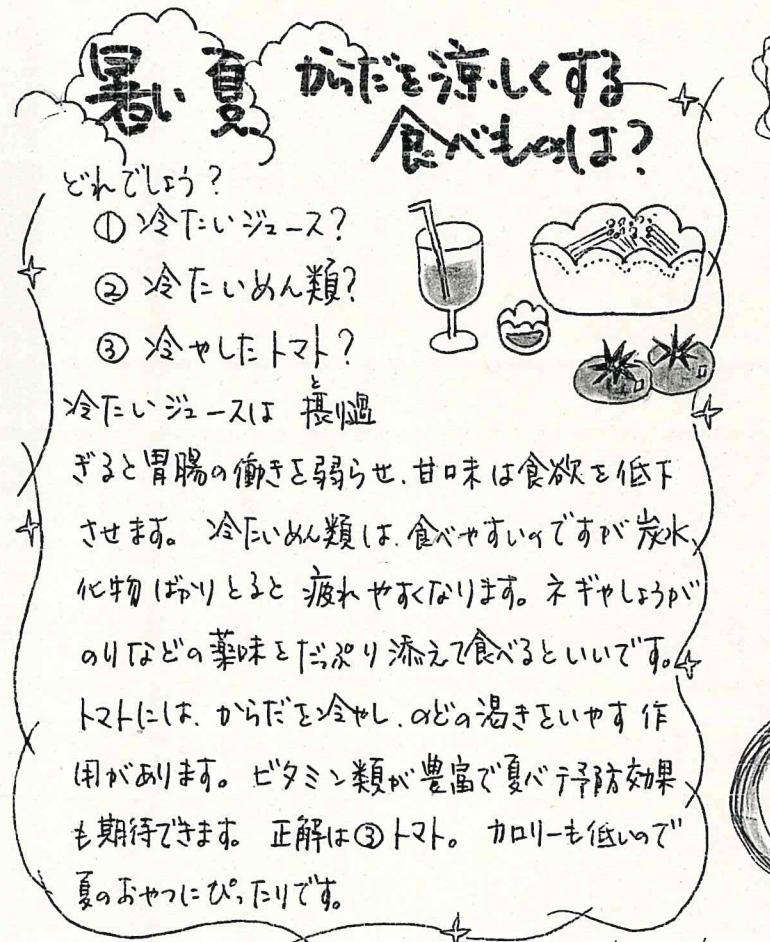
汗のすごい傷跡
普通の生活でも、汗は1日に500～1000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、体の余分な熱はなんと10℃くらい持ち去られます。

落雷? 雷巻?
出かけた 前は
手を握りしね。

夏はキャンプや海水浴、旅行で出かける機会が増え季節ですが、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷や竜巻などが発生することがあります。自然の猛威を事前に防ぐことはできませんが、多少でも情報を知っておけば「備え」ができる被害を避けることができます。外出する時は、天気予報をチェックしておくことをおすすめします。「でも、天気予報、どうなの?」と疑問に思われるかもしれません。OEOニュース2020年1月～5月までの予報精度は平均96%と発表されています。

今はスマートフォン時代で、気軽に天気予報を見られる時代です。天気が変わりやすい場所でのレジャーや台風接近時には、天気に合わせて行動予定を決定(変更)することも必要になります。楽しく安全にすごすために、情報を効果的に活用したいものです。





どうでしょう？

- ① 冷たいジュース？
- ② 冷たいめん類？
- ③ 冷やしたトマト？

- ① 冷たいジュース?
 - ② 冷たいめん類?
 - ③ 冷やしたトマト?

冷たいジュースは 寒い遇

すると胃腸の働きを弱らせ、甘口味は食欲を低下させます。冷たい人類は食べやすいですが炭水化物ばかりになると疲れやすくなります。ネギやしょうが、のりなどの薑味とたっぷり添えて食べるといいでです。トマトには、からだと冷やし、のどの温きといやす作用があります。ビタミン類が豊富で夏バテ予防効果も期待できます。正解は③トマト。カロリーも低いで夏のおやつにピッタリです。

よく知らせる

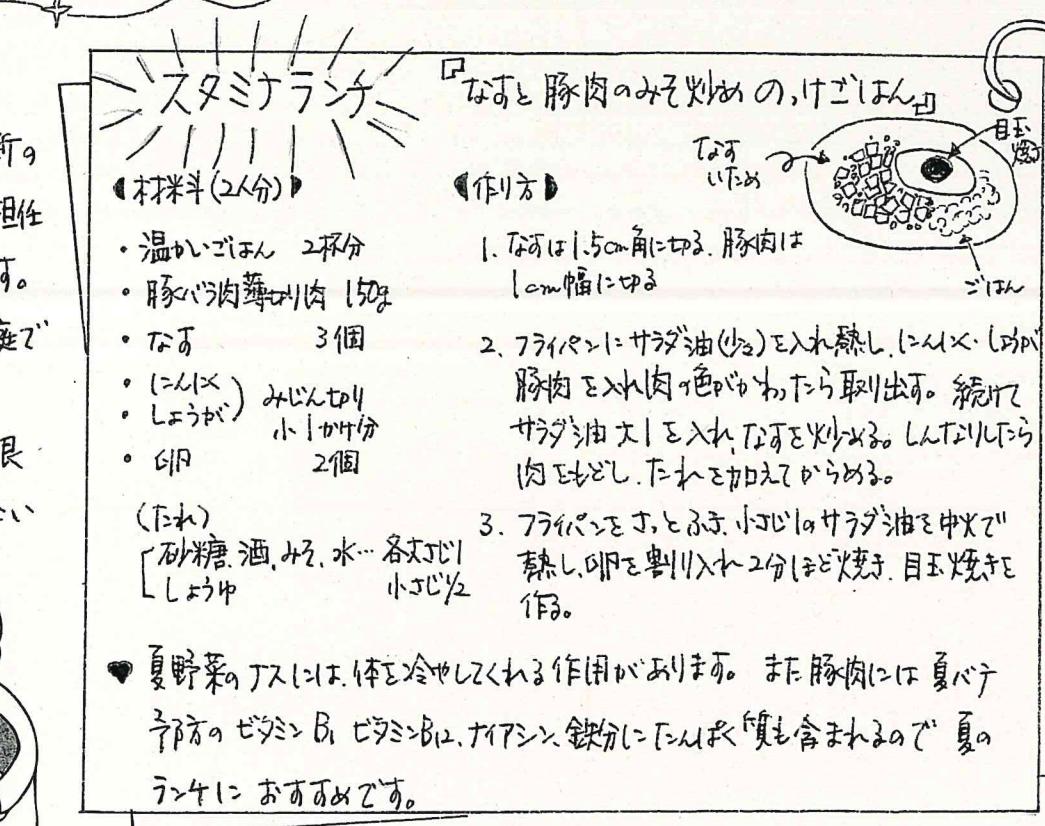
今後から、春の定期健康診断の結果は、三者面談時に担任の保護者の方にお渡しします。

回収はしませんので、ご家庭で
保管して下さい。

検診後、受診状況は眼科と歯科に受診していく。

LPI
います。

夏休み中に
治療に
行こう！



夏の下痢にご用心

● おなかを冷やさない

エアコンのせい、部屋で冷たいものと飲んだり食べたりすると
体が極度に冷やされて、内臓の働きが低下して、おなかをこわし
やぶるてしまいます。 ゴロゴロ

● 下痢としての便

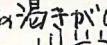
大切なのは水分補給です。下痢がひどいと脱水が進み症状が悪化する恐れがあります。とはいってもあなたの調子が悪い時は一度は下へん飲みはあすかいで、少量ずつをお茶やスポーツドリンク、ぬるま湯などを摂るといいでしょ。



水分補給落とし穴

糖分を含むものを毎日飲み続けていると、血糖値が上がり血糖値コントロールするインスリンの働きが一時的に低下することがあります。これがペットボトル症候群です。意識がもうろうとして突然倒れることもあります。

→ 水分をとっているのにどの湯子がいい
→ からだにがたうい
→ 尿の回数が増えた



清涼飲料水(1L)100mLあたり約10g、スポーツドリンクでも約6g、糖分が含まれています。

500ml 中だ"と $10g \times 5$ 倍 = 50g
 (ペットニガ"ー 約 16.6本分)

部活動中の水分補給は際には、スポーツドリンクの濃度も気をつけましょう。

2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう !!

