

からだの学習



平成29年5月26日

NO.6

舞鶴市立若浦中学校

暑さへのからだのならし方・・・「暑熱順化」って？

しよねつじゆんか

徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時期にも注意が必要です。

梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時や、蒸し蒸しして湿度が高い時などは気をつけなければなりません。暑さが続く夏になる前に、暑熱順化ができていると過ごしやすいですね。

ならし方 その①

【汗をかく習慣をつけておく】

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃す能力が上がります。暑さにあたって汗をかく習慣をつけておきましょう。

ならし方 その②

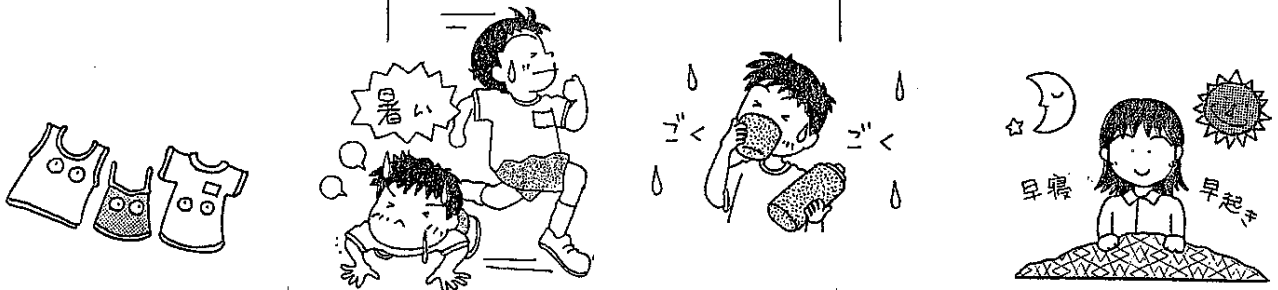
【運動する】

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。

ならし方 その③

【体力をつけておく】

暑くなってくると、体力が低下しやすくなります。早寝早起きをして十分に休養をとり、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。



5月8日・12日に歯科検診をしました。検診後の歯科医・内藤先生からのお話より・・・

「全体的にむし歯は少ないが、歯の汚れている生徒が多い。

歯垢がついていたり、歯石のある生徒もいた。歯肉炎になっている生徒もいるので、歯肉が赤い生徒は、もっとはみがきを頑張ってもらいたい。

(健康な歯肉はピンク色。磨くと痛くて血が出るかもしれないが、しっかり磨くこと!)

下の前歯の裏に歯垢がたまっている生徒が多かった。はみがきができていることもありますが、普段から食べ物を前歯でよく噛んで食べていないのではないかな。

(硬い物よりも軟らかい物や細かい物を食べる人が多いのかな...)

普段から、口を大きく動かして話をしたり笑ったりすると、唾液がよく出て、歯に歯垢がつきにくくなり、むし歯になりにくくなります。」

★はみがきをしっかりとる。(特に寝る前のはみがき)

★毎日よく口を動かして、話をしたり笑う!

★意識して、硬い物をよく噛んで食べるようにする。歯を使ってしっかりと噛む!



← みんな、やってみよう!

5月29日(月)は、眼科検診です。

目に、病気や異常がないかを診てもらいます。

◆日程・順番◆ 5月29日(月) 13:30~

1-1 → 1-2 → 2-1 → 2-2 → 3-1 → 3-2

◆場所◆ 保健室


◆校医の先生◆ 石川 千秋 先生 (石川眼科医院)

◆気をつけること◆

- ① 検査の前に、目をこすらない。
- ② コンタクトレンズは、つけたままで受ける。
- ③ メガネは、自分の番より前に外しておく。
- ④ 検診を受ける時は、医師の目を見るようにする。
- ⑤ 前髪は目にかからないように、きちんと留めるか切っておく。
- ⑥ 男女別名簿順で静かに集合し、一列に連なって入室する。
- ⑦ 挨拶をきちんとする。



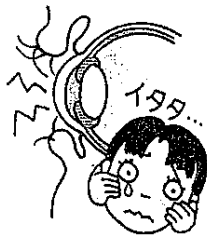
眼科検診 結膜炎



白目とまぶたの裏側の結膜が炎症をおこす病気です。●ウイルス性結膜炎には、いろいろな種類がありますが、主な症状は、目やまぶたの充血、目のゴロゴロ感、目やに、涙、などです。特効薬はないので、目薬で炎症をおさえます。感染力が強いので、出席停止になります。普段から、手をよく洗い、タオルや目薬などの共用はやめましょう。

●アレルギー性結膜炎では、充血と目やにの他にかゆみがあります。コンタクトが原因のものも多いので、清潔にして正しく使うようにしましょう。

眼科検診 睫毛乱生
・内反症



●睫毛乱生は、まつ毛の並び方がふぞろいなために、白目や黒目に当たってしまう病気です。目を傷つけたり、ゴロゴロしたり、涙が出ます。ひどくなると、視力障害がおこります。治療はふぞろいなまつ毛を抜きます。

●内反症は、まぶたが内側に反っているためにまつ毛が目当たって、睫毛乱生と同じ症状がおこります。自然に治ることもありますが、症状がひどいときには、手術が必要です。

まずは眼科で相談しましょう。