

ほけんだより 7月

令和8年7月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

季節の変わり目や梅雨の影響もあり、毎日の健康観察簿を見ていると、体調不良で欠席したり、遅刻したりする人が多くなっています。早寝・早起き・朝ご飯の生活習慣を整え、夏休みまで元気に登校できるようにしましょう。

また、6月下旬からプールの授業が始まっています。爪が伸びていたり、耳の中が汚れていたりすると、人を傷つけたり、ケガや病気の原因になったりします。プールの授業の前日には、体のチェックや体調管理を忘れずにしましょう。

その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**



汗をかく分、こまめな水

夏はたくさん汗をかくので、こまめといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとみましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



春の健康診断が終わりました

歯科健診からわかるむし歯や指摘項目の割合（％）

むし歯のあった人、ＣＯ（むし歯になりそうな歯）のあった人、歯垢・歯肉・歯石の指摘のあった人の割合です。むし歯や歯肉炎は早期治療が大切です。まだ治療を受けていない人は早めに歯科医院を受診しましょう。また、治療が終わった人は必ず保健室に治療報告の用紙を提出してください。

	むし歯	ＣＯ	歯垢	歯肉	歯石
幼稚部	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小学部	7.1	14.2	10.7	7.1	0.0
中学部	7.1	14.2	35.7	14.2	7.1
高等部	8.0	18.0	30.0	18.0	8.0
専攻科	17.2	24.1	31.0	10.3	10.3

冷たいもの[↑]をとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

腸には多くの免疫細胞が集まっています。冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

