

# 保健だより 6月



令和6年5月31日

龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室

文責：

寒暖差が激しい日が続いています。これからの時期は雨の日も多くなり、気持ちもどんよりとしてしまうことも……。そんな時は校内に咲いている紫陽花を見てください。雨のしずくを受けてキラキラ輝いている紫陽花を見ると、どんよりした天気でも気持ちが明るくなるかもしれませんよ。蒸し暑い日もあるので衣服の調節と水分補給も忘れずにしてくださいね。

## 健康診断まだまだ続きます！

6月 3日 (月) ★心臓検診 1年生 9:00~12:00 保健室 服装：体操服

6月 4日 (火) ★歯科検診 1年生・2-1・2-2 9:00~ 1階調理室

6月 5日 (水) ★歯科検診 2-3・3年生 13:20~ 1階調理室

検診の前はきちんと歯みがきをしましょう！

6月 13日 (木) ★内科検診 1年・2-3 13:20~ 保健室 服装：体操服

★尿検査最終日 対象：未提出の人



※内科検診では心音・背骨や側わんの状態・皮膚の状態を診るため医師が体操服や下着をめくって視触診したり、聴診器を当てることがあります。

## 天候によって体調不良が起こるのはなぜだろう？

雨の日や天候が変わりやすそうな日は、保健室に頭痛を訴えて来る人が増えます。天気の変化に伴って起こる体調不良は「**気象病**」が考えられます。気象病は、中学生・高校生での発症が最も多いと言われ、成長期ゆえの身体的・精神的ストレスが発症と関係するのでは・・・と考えられています。

### 気象病の症状は？

- ・頭痛
- ・全身の倦怠感
- ・肩こり・首こり
- ・めまい
- ・低血圧
- ・朝、起きられない
- ・動悸や不安感

### 気象病が起きやすい時期は？

1年のうち、5~7月の梅雨明けまでの時期や、9~10月の台風が多い時期によく見られます。雨の降る前の曇りの時に症状が出やすいですが天気が変わる時など気圧が急に上がったたり下がったりするときにも起こりやすいです。

## 痛くなくても歯医者さんへ~定期検診のすすめ~

歯科検診終了後に検診を受けた生徒全員に結果を配付します。治療が必要な人はもちろんのこと、今回の検診で歯と口の健康状態が良好な人も半年に1回程度歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、口腔ケアの方法もチェックしてもらいましょう。一度しか生え替わらない歯は一生ものです。今からきちんとケアをしましょう！





汗ばむ季節となりました。自分の汗のにおいが気になる人もいるかもしれません。近年は洗剤や柔軟剤も「匂い長持ち」をうたい文句にするなど多くの香り付き製品が売り出されています。自分にとっては好きな香りでも人によってはその匂いが苦しい人もいます。「香害」という言葉も聞かれるようになりました。自分が使用している香りの強さが誰かを不安にさせていないか少し考えることも必要です。

汗のにおいの原因は？



においの原因は「雑菌が繁殖すること」。分泌された汗はほとんど無臭の状態です。時間がたつと皮膚の表面にあるアカと常在菌が作用し、汗臭くなりにおいが強くなります。

汗は濡れタオルで拭く！

皮膚の表面で殺菌が繁殖するのを防ぐには、汗をかいたらすぐに拭くことが大切です。



腸内環境を整える



腸内環境を良くすることで体臭に一定の改善効果が期待できます。ヨーグルトや食物繊維をたっぷり摂ることがおすすめです！

湯船につかる



汗腺を鍛え発汗作用を高めるには入浴が手軽にできます。汗を流すにはシャワーも良いですが、ゆっくり湯船につかって汗をかく習慣をつけましょう。

「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかる危険性が高まります。特に雨の翌日、晴れて日差しが強く、風のない日などは要注意です。各自で水筒を持ってきましょう。