保健だより 7月

令和7年7月　県立友部東特別支援学校　保健室

梅雨が明けたら夏本番です！暑い日は、それだけで疲れるものです。自分が思っている以上に身体はつかれているかも！？そんな時はいつもより早めに休むのがおすすめです。ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんも美味しく食べられるでしょう。すると、午前中から元気に活動できますよ。充実した夏休みを過ごすために、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

歯科保健指導を行いました！

7月2日（水）に学校歯科医の赤津先生をゲストティーチャーにお招きして、歯科保健指導を行いました。噛むことで唾液が出て、消化が良くなることや、あごの筋肉が鍛えられること等、詳しく解説していただきました。咀嚼ガムの体験では、生徒の平均は「7.9」と、よく噛めている生徒ばかりでした。生徒からのお礼の言葉の中では、「僕はむし歯はないので、これからもよく噛んで歯を大切にしたいです。」という話もありました。本校はむし歯のない人が多いですが、歯の健康と噛むことのつながりやむし歯だけではない歯や口の健康について、歯科保健指導を通してこれからも学習していきたいと思います。

水分補給のときの注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

○健康手帳について（中学部）

中学部は健康手帳で健康診断の結果と毎月の発育測定の結果をお知らせしています。２ページ、３ページをご覧になりましたら、押印の上、７月18日までに担任を通して保健室までご提出ください。

○定期健康診断の結果について

定期健康診断のご協力ありがとうございました。全ての結果をお知らせしました。受診をお勧めしているものについて、夏休みに受診されましたら、結果について記載の上、担任を通して保健室までご提出ください。