

健やか駒女 だより



令和4年 5月 28日(土)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

No.3

1学期も折り返しとなりました。6月は、急に気温があがって暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。みなさん、体調管理に気をつけて、心身ともに元気に過ごせるようにしましょうね。

トピック1

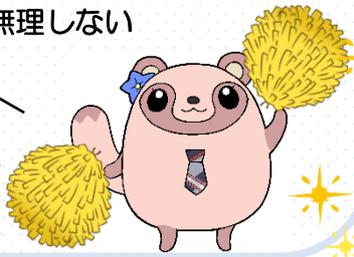
体育祭において 体調管理をしていこう!



ケガ予防について

- 準備運動を念入りにする
- 手足の爪を切っておく
- はきなれた靴で運動する
- 睡眠・食事をしっかりとっておく
- 体調の悪い時は無理しない

みんなで
安全に行えるように
しようね!



熱中症予防について

- こまめな水分補給をおこなう
 - ・のどが渇いたと感じる前に水分補給をしよう!
 - ・水分を自宅から多めに持ってこよう
- 大量に汗をかいたら塩分補給も!
- 体調面で「いつもと違うな」と感じたら早めに休憩をとる
- 帽子を着用する



すり傷・切り傷をしたら…
すぐに傷口やその周辺、土や汚れ
を水で洗い流してから救護テント
または保健室へ!



やけどをしたら…

すぐに流水などで十分に
冷やして
救護テントまたは保健室へ

鼻血がでたら…

下を向き、親指と人差し指で
鼻をおさえながら
救護テントまたは保健室へ



自分でできる 応急手当

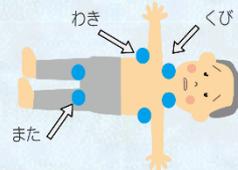


熱中症かなと思ったら…

・冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む
(吐き気やけいれんがない場合)



・涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、太い血管
があるところ(首、腋の下、足の付け根など)を
冷やす



早めに救護テントまたは保健室へ!

トピック2 梅雨の生活

気をつけて快適に過ごそう



調整しやすい服装で

暑かったり、肌寒かったり
するので上手に、衣服で調
節しよう。



食中毒に注意しよう

予防の基本は、手洗いです。



晴れ間を大切に

窓をあけて、風を通そう。
外にでて体を動かすと心も
体もすっきり。

体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすい
ので、タオルを
忘れずに。



雨の日はケガに注意

傘でまわりが見えにくく、
足も滑りやすいので気をつ
けて!



トピック3



歯についてのクイズ!



Q1 私たちの歯は前歯と奥歯、
どちらが虫歯になりやすい??

- ① 前歯
- ② 奥歯



丁寧に

Q2 虫歯は歯がとがさされて起こりますが、
歯の表面はどれくらい硬いでしょう?

- ①鉄と同じくらい
- ②ガラスと同じくらい
- ③水晶と同じくらい



Q3 歯を磨くための歯ブラシの動かし方の
ポイントは?

- ① 力を入れて大きく動かす
- ② 軽い力でこきざみに動かす
- ③ 力を入れてこきざみに動かす



Q4 だ液がたくさん出る人は
虫歯になりにくい?

- ①なりにくい
- ②なりやすい
- ③だ液と虫歯は関係ない



Q5 虫歯は進んでも歯磨きで治せる?

- ① 治せる
- ② 治せることもある
- ③ 治せない



磨こう!

Q6 だ液をたくさん出るように
するためにはどうすれば良いか?

- ①よくかんで食べる
- ②水分をとる量を2倍にする
- ③歯磨きの回数を減らす



「かむ」ことの大切さ

よく噛むことでだ液が多く分泌され、消化が良くなり栄養をたくさん取りこむことができます。

脳の発達

脳神経を刺激することで脳の働きを活発にします。

歯の病気予防

唾液が多く出ることだ液中の抗菌作用で口の中をきれいにしてくれます。

胃腸の快調

消化酵素が多く出るので胃にかかる負担が軽減します。



トピック4



雨の種類



「最近、雨が続いて嫌だな〜」って思いますよね。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われています。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本の美しさは本当にすごいですね！さて、この時季の雨にはどんな名前があるかな??

青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

五月雨

梅雨どきに長く続く雨(旧暦5月は今の6月にあたることから)

送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

小ぬか雨

弱く細かく降る雨。しとしと降る雨

白雨

夏の夕立