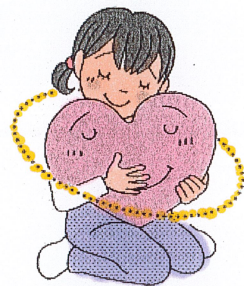


5月のほけんだより

疲労回復に必要なのは睡眠時間

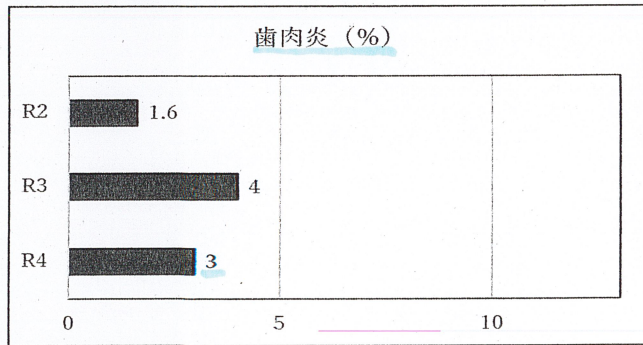
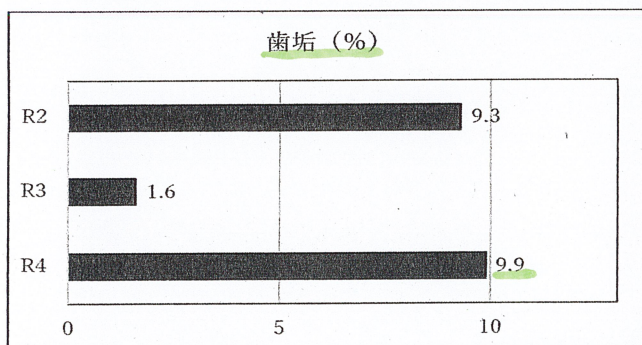
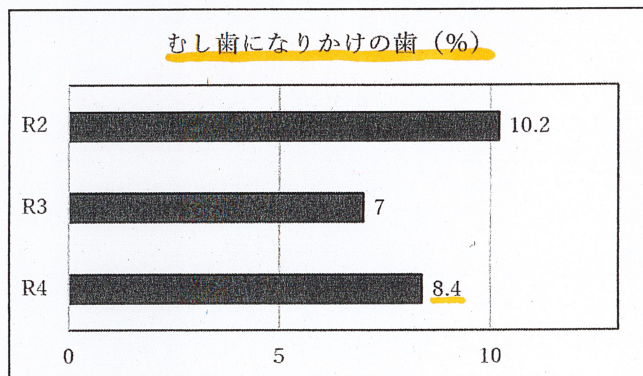
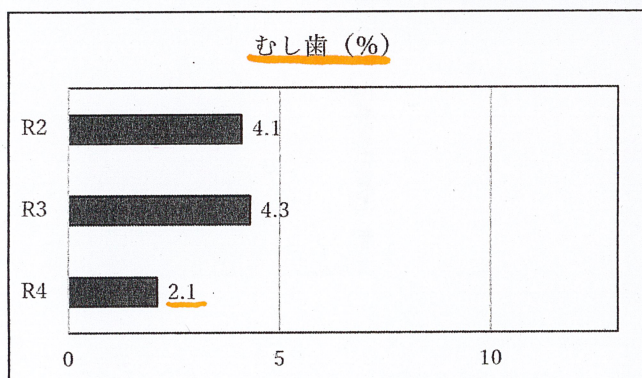
千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年5月20日)

スポーツ交流会の練習に熱が入ってきました。体育や学年練習、部活動など外で活動する時間が増えてくると、体調を崩す人が増えてきます。次の日に疲れを持ち越さないためには十分な睡眠時間（中学生は約8時間）が必要です。塾や習い事で忙しい日もあると思いますが、時間を上手に使って、睡眠時間をしっかり確保しましょう。また、新しい環境に慣れてきた今くらいの時期にどっと疲れが出ることがあるので、のんびりお風呂につかったり、何も考えずにぼーとする時間をつくったりして、今まで頑張ってきた心と体をゆっくり休めましょう。

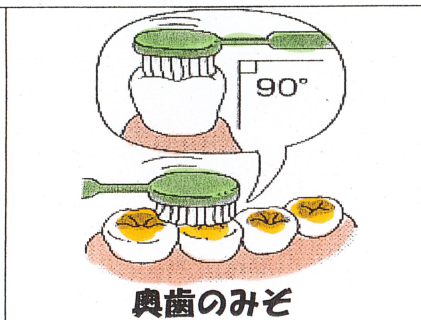
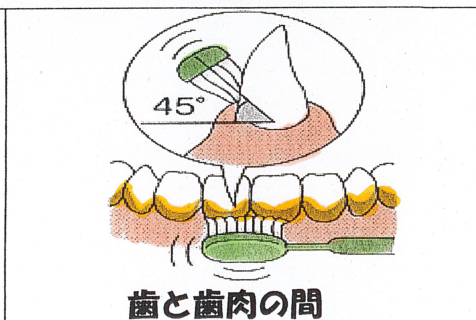
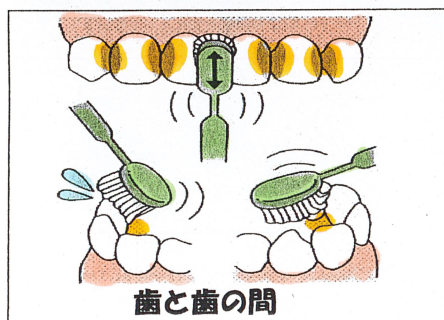


令和4年度歯科健診結果

今年度の歯科検診の結果、例年よりもむし歯は少なかったのですが、歯垢（歯の汚れ）がついている人が急増しました。歯科検診は午前中に行われたので、朝の歯磨きが不十分な可能性が考えられます。「ただ磨けばいい」ではなく、歯垢が残りやすい「歯と歯の間」、「歯と歯肉の間」、「奥歯のみぞ」を意識して、ていねいに時間をかけて磨くようにしましょう。また、歯並びが磨き残しの原因になっていることもあるので、矯正が必要かどうか早めに専門医に相談しましょう。

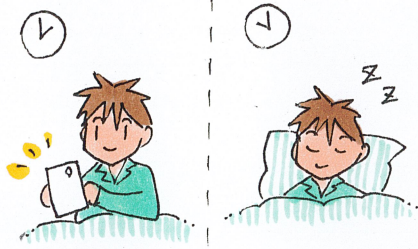


歯垢が残りやすい3つのポイント



こればっちい！スポーツ交流会

①睡眠時間は？



8時間未満
約8時間

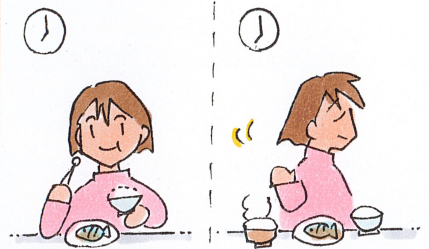
→②へ
→③へ

②睡眠時間が短すぎると体のメンテナンスができないので疲れがとれません。



→①へ戻る

③朝ごはんは？



毎日食べる
食べない

→⑤へ
→④へ

④朝食は大事なエネルギー源なので途中でバテないようにしっかり食べましょう。



→③へ戻る

⑤起床後の水分補給は？



何も飲まない

→⑥へ

朝食以外にも水分補給 →⑦へ

⑥寝ている間に水分を失っているので朝食以外にも水分補給をしましょう。

寝ている間に失われる水分



コップ約2杯半(500ml)

→⑤へ戻る

⑦登校前にいつもと違う症状があったら？



そのまま登校する

→⑧へ

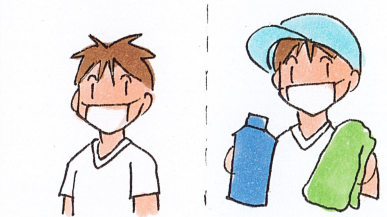
登校を控えて家で休養 →⑨へ

⑧いつもと違う症状がある場合は無理せず家で休養してまずは様子を見ましょう。



→⑦へ戻る

⑨学校へ持っていくものは？



特になし

→⑩へ

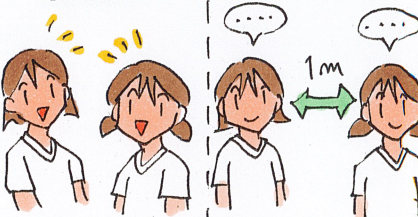
帽子と水筒とタオル →⑪へ

⑩長時間外にいるので帽子と水筒とタオルを応援席へ持参し熱中症対策しましょう。



→⑨へ戻る

⑪マスクを外しても大丈夫な条件は？



運動中と屋外なら OK →⑫へ

運動中と屋外で距離を取って会話を控えれば OK →⑬へ

⑫運動中や屋外でも距離を取って会話を控え感染症対策をしてからマスクを外しましょう。



→⑪へ戻る

⑬頭痛やだるさを感じたら？

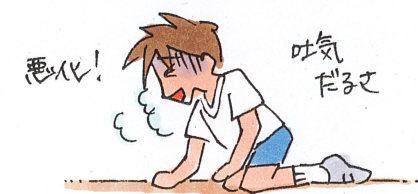


無理して走る
保健室で休養

→⑭へ

→⑮へ

⑭頭痛やだるさは熱中症のサインです。すぐに休養しましょう。



→⑬へ戻る

⑮おめでとうゴールです！

熱中症予防や感染症対策を心がけて、安全なスポーツ交流会にしましょう！

