

ほけんだより6月

令和5年6月
城ノ内中等教育学校

梅雨の雨空はどんよりして気持ちも沈みがちですが、雨で浄化された空気の澄み具合や、濡れて輝くあじさいの花など、6月限定の景色を楽しむこともできます。ゆううつな日も自分なりの楽しみをつくることで、心が晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

朝晩肌寒い日もあれば、梅雨の晴れ間には蒸し暑く日差しの強い日もあり、気温の変化に対応しきれず体調を崩す人も多いこの時期。気温が急激に上昇する時には、熱中症が起こりやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、自らの体調管理をしっかりと行いましょう。

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



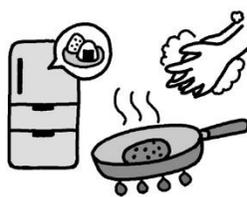
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。



雨の日は危険！

いつもより気を引きしめて

★傘さし運転は法律で禁止されています。危険なので絶対しないようにしましょう。

★レインコートがタイヤに巻き込まれて転倒し、ケガにつながることもあるため、気をつけましょう。

★レインコートを着用せず、びしょ濡れの人も見られます。風邪の原因にもなるため、着替えやタオルの用意などの雨の日の対策をしましょう



歯の健康のために大切なこと



6月は歯科検診があります。また、6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果、異常のあった人はすぐに歯科医院で治療をしてもらいましょう。治療が必要でない人も、歯科医院で定期健診を受けることで、歯と口の疾病を予防することができます。半年に1回をめぐり、定期検診を受け、日頃の口腔ケアに努めましょう。



生活習慣を見直そう！ 生活習慣改善プロジェクト



徳島県の大きな健康課題である「糖尿病」。徳島県では糖尿病による死亡率が全国でワースト1位が続いており、小中高の肥満傾向児童生徒の出現率も全国平均を上回っている学年がほとんどです。今後の徳島県民の健康を推進していく上で、中高生から生活習慣病を予防・改善することがとても重要となります。

本校の今年度の肥満傾向生徒の出現率は、次のとおりです。



本校での肥満傾向生徒の出現率は、一般的に良好のように見受けられますが、一部の学年で全国・県の平均より高い学年が見られます。現在、肥満度が標準域の人であっても、徐々に体重が増え、学年が上がるにつれ、肥満度が増加していく傾向が多く見られます。そのため、肥満傾向の生徒だけでなく、全ての生徒が生活習慣病の予防を意識した生活習慣を身につけておくことが重要です。

今年度も生活習慣改善プロジェクトの一環として、1～5年生のみなさんには、6月に『生活習慣アンケート調査』を実施してもらいます。また、夏休みには、自分の生活習慣（食事・運動・睡眠・スマホ等の視聴時間・健康上の課題等）を振り返り、より健康になるための目標をたて、生活習慣の改善に向けて取り組んでもらう予定です。この取組をきっかけとして、今後みなさんが生涯を通して健康な生活が送れるよう、適切な生活習慣を目指して継続的に取り組んでいきましょう。



『気軽に相談を・・・』

悩みや不安を抱えている人はひとりで抱え込まず、まずは身近な人に相談してみましよう。お家の人や友人、学校では担任の先生はもちろん、保健室やスクールカウンセラーさんもあなたからの相談を待っています。話をすることによって自分なりに心の整理ができたり、気持ちが楽になったりすることもあります。

下のような機関でも相談が受けられるので、気軽に相談してみてください。



- ① 総合教育センター特別支援・相談課 088-672-5200(9時～17時)
- ② 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ③ いのちの希望 088-623-0444(10時～23時半)「LINE コール」
- ④ 性とカラダのみらいナビ@とくしま LINE



ひとりで悩まないで