

保健だより 6月

令和元年度6月号

松山南高等学校保健委員305HR

朝晩は涼しいですが、日中は気温が上昇し、25度を超える日が多くなりました。寒暖差が激しいと、体調も崩しやすくなります。また、これからは熱中症にも注意が必要です。水分補給と体調管理を心がけ、今のうちから熱中症にならないよう備えておきましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>	<p>これは熱中症の始まりです</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手足のしびれ ●めまい、立ちくらみ ●こむら返り ●気分が悪い、ボーッとする <p>涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。</p>
--	--	--	--

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

では、こんな場合は？

<p>冷夏は、熱中症になりにくい？</p> <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。</p>	<p>水分補給は、のどが渇いてからでいい？</p> <p>のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。</p>	<p>衣服の色や形は、関係ない？</p> <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。</p>
---	--	---

食べたら、みがく

食後はチャンスだぜー♪ 就寝中もね♪

食べた後と寝ている時は、むし歯がさやすすいんだね!

歯と歯肉のさかい目

奥歯のみぞ

歯のうらがわ

歯と歯の間

かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

毛先が開いたら、こうかんしよ!

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的なきれいにしてもらしましょう。



6月4日～10日 歯と口の健康週間

～食中毒対策をしましょう～

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿度が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。特に肉や魚には、食中毒の原因となる菌やウイルスがいることを前提として考え、その取り扱いに気を付けましょう。

- ①手を洗う(原因菌やウイルスを食べ物につけないため)
- ②食品に火をしっかりと通す(加熱・殺菌処理)
- ③食品は冷蔵庫で保管する(細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止する)

☆お弁当の食中毒対策も!

6月4日から10日は歯と口の健康週間となっています。左の4つのことを実践しましょう。

また、6月は食育月間でもあります。

- ①食を通じたコミュニケーション
- ②バランスのとれた食事
- ③望ましい生活リズム
- ④食を大切にする気持ち を意識してみてください。

健康診断を今後に活かそう

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療(受診)のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください(※受診の結果『異常なし』となることもあります)。健康診断は「受けたら終わり」ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。

