

# ほけんだより



H27.6.1

福島県立福島東高等学校

佐藤和子・萩原香澄

肌寒かった4月から2か月が過ぎ、校庭の緑も色濃くなってきました。気候の変化で体調を崩しやすい時期です。これから部活動の大会、期末考査と続くので、しっかりと体調管理を行い、全力を発揮できるようにしたいですね。また、雨の日が多くなるので交通事故に十分注意して登下校して下さい。

## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みの早い時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし、ストレスを発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリップに注意</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水にしましょう...</p>

## 熱中症対策をしよう!

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。



<p><b>*症状について*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○めまい・失神</li> <li>○筋肉痛・筋肉の硬直</li> <li>○大量の発汗</li> <li>○頭痛・吐き気・だるさ</li> <li>○高体温</li> <li>○意識障害・手足の運動障害</li> </ul> <p>※このような症状があったら熱中症を疑って下さい。</p>	<p><b>熱中症かも... と思ったら</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい場所へ避難</li> <li>・水分補給(同時に塩分も摂取する)</li> <li>・首、わきの下、足の付け根(太い血管が通っているところ)を冷やす。</li> </ul> <p>意識がない 自分で水分補給できない</p>	<p><b>*予防について*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こまめに水分補給 →日常生活: コップ1杯を1時間に1回、スポーツ: 30分に1回(1時間で500ml)</li> <li>○こまめに休憩 →15~20分ごとに休憩。体調の日は無理をして運動しない</li> <li>○涼しい服装をする →黒っぽい服は避ける 帽子の着用をする 首元を緩め風通しをよくする</li> </ul>
--	---	---

**\*急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意!!**

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。



# 学校歯科医の海野先生の特別講座

5月15日(金) 12:40～講義室 I において各クラスの保健委員が学校歯科医の海野仁先生から歯科講習を受けました。今回の講習で学んだ内容を各クラスで保健委員が伝達講習を行います。

## 講習内容：歯の予防方法について知ろう

### ①歯みがき

→食べたらずきに歯を磨く。「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「奥歯のみぞ」に汚れがたまりやすいので注意して磨いて下さい。  
また、寝る前の歯みがきも大切です。



### ②規則正しい生活

→食事や間食の時間を決め、だらだらと食べないようにする。食事をすると、酸によって歯のカルシウムが溶け出す「脱灰」という現象がおきます。食事（間食を含め）の回数が多いと脱灰の時間が長くなり、むし歯になりやすいです。

### ③歯によい食べ物、甘いものに注意

→甘いものばかり食べず、カルシウムが多い食べ物を食べる。  
(牛乳や小魚など)

### ④歯によい食べ方

→よく噛むとだ液がたくさん出て再石灰化を助けます。  
※再石灰化とは・・・脱灰で溶けだしたカルシウムを元に戻すこと



### ⑤定期健診に行く

→定期的に歯科医院に行くことでむし歯を早期発見でき、早く治すことができます。また「CO（むし歯になりそうな歯）」であれば丁寧なブラッシングで治すことができます。

## 【保健委員からの質問】

Q：リカルデントとはなんですか？

A：チューインガムです。キシリトールという成分が入っていてむし歯になりにくいです。しかし、ガムを噛めば歯磨きをしなくてよいわけではないので、歯磨き+αで利用してください。

