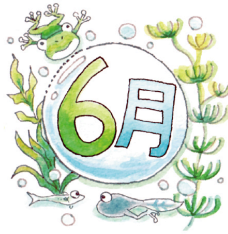


# 人定保健だより



# 楽しくNight★

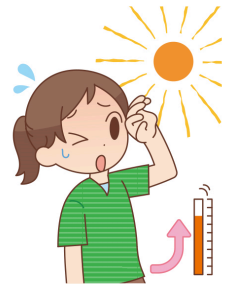
令和6年6月13日発行  
人吉高校定時制 保健委員

6月になりました。「鬼の霍乱(かくらん)」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

## ジメジメした日も熱中症にご用心💧

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、悪化すると救急搬送が必要となったり、場合によっては死亡することもあります。



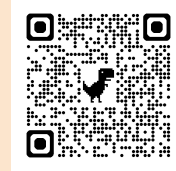
※熱中症の症状には、めまいや顔のほてり、筋肉痛、だるさ、吐き気などがありますが、**呼びかけに反応しなかったり、自分で水分補給ができない**ときは特に危険です。

### 熱中症になりやすい人！！

- ❖ 暑さに慣れていない人
- ❖ 水分補給を忘れがちな人
- ❖ 肥満傾向の人
- ❖ 体力の低い人
- ❖ 体調が悪い人



### やってみよう！熱中症セルフチェック



[熱中症セルフチェック](#)  
[↑熱中症ゼロへ](#)  
- 日本気象協会推進

### 熱中症は防ぐことができる！！

- 予防1\*こまめに水分と塩分を取る
- 予防2\*睡眠環境を整える
- 予防3\*バランスの良い食事を取り、丈夫な体を作る



### 応急処置で大切な3つのポイント

1. 涼しい場所へ移動する
2. 服を緩め、脇や首などの体を冷やす
3. 水分と塩分を補給する

※意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！！

5月10日に歯科検診を受けました。歯科検診の結果はどうか？むし歯や歯周病が見つかった人もいるかも知れません。健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

受診の必要がある人には、歯科検診結果のお知らせを配付しています。お知らせをもらった人は早めにかかりつけの歯医者で診てもらうようにしましょう。

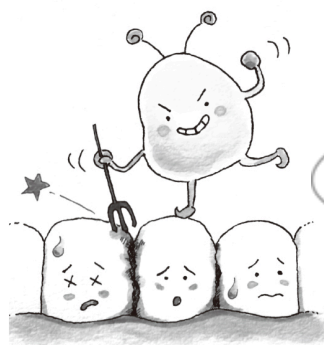
6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間



### 歯周病を知っていますか？

歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。



あなたの口は大丈夫？

#### 歯周病チェックリスト

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時の口の中がネバネバする         | <input type="checkbox"/> 歯みがきの時に出血する |
| <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい               | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる     |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがときどき腫れる              | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする    |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています |                                      |

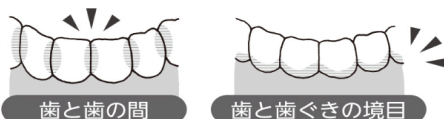
\*チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

**技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！**

#### やつけ隊 秘伝のコツ

- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目



奥歯がかみ合う場所

**技② 定期的にプロにも診てもらう**

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

### \*\*\*\* 6・7月のスクールカウンセラー来校日 \*\*\*\*

6月は体育大会や考査、生活体験作文発表などいろいろな行事が重なり、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか？スクールカウンセラーはみなさん一人一人が自分らしい高校生活を送れるお手伝いをしています。なんだかよくわからないけどもやもやする…。学校生活や家庭での困りごとについてアドバイスを受けたい。という方がいたら、気軽にスクールカウンセラーを活用してくださいね。

🍀 山崎カウンセラー 6/7(金) 7/12(金)

🍀 衛藤カウンセラー 6/21(金) 7/11(木)

保護者様も受けられます。予約は保健室または教育相談担当稲田先生まで。

どんなことでも  
相談できます

- ★ 学校のこと
- ★ 家族のこと
- ★ 進路のこと
- ★ 友だちのこと
- ★ 性に関すること など

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年5月8日号 第524号