

ほけんだより

6月

平成27年6月 発行
東稜高校 保健委員
3-1 杉本
3-7 高木
教育実習生 坂梨友衣子

6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です

6月といえば、「むし歯」です。かつて6月4日は『むし歯予防デー』、4～10日は『歯の衛生週間』と呼ばれていましたが、2013年からは『歯と口の健康週間』という名称が使われています。

近年、歯の健康に対する意識が高まったこともあり、ひどいむし歯でぼろぼろになった状態はあまり見られなくなりました。しかし、それと入れ替わるように、歯並びや歯周病といった問題が注目されています。歯科検診で「治療のお勧め」を受けたら、むし歯がなくても歯科医院に行って歯をクリーニングしてもらい、きれいな状態の自分の歯を覚えておくといよいでしょう。また、半年に1回程度、歯科医院で歯・口の状態やみがき方の確認をしてもらうことをおすすめします。

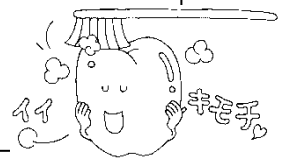
■ みなさんはきちんと歯みがきできていますか？



歯周病という病気を聞いたことがありますか？ 口の中の細菌が引き起こす感染症で、歯ぐきが腫れ、進行すると歯の周囲の骨が溶けてしまいます。そんな病気のもととなる細菌とは・・・歯みがきで落としきれなかった歯垢です。ここで、正しい歯みがきの仕方をご紹介します。

《みがき残しを減らし歯周病予防！》

- ・歯ブラシは「鉛筆持ち」。軽い力で細かく、1本につき20回はみがこう。
- ・歯みがき粉は歯ブラシの先に1/3くらいでOK！
- ・鏡を見ながら、1本1本丁寧に。
- ・落としにくい歯の隙間は、デンタルフロスや糸ようじを使おう。



食中毒に注意しよう！

高温多湿のこの時期は食中毒の起こりやすい気象条件になっています。

食事や調理前の手洗いを丁寧に、食品の取り扱いについては十分に注意しましょう！

洗おう！菌を「つけないため」に！

食中毒を予防するためには、原因になる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」！！

予防の第一歩「つけない」には「つけたままにしない」、つまり菌を洗って落とすことも含まれます。

では、何を洗えばよいのでしょうか？

手を洗う

石けんをつけて
手首やつめの間
指の間も忘れずに。



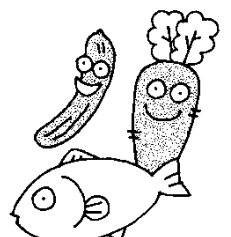
器具・食器を洗う

鍋・包丁・お皿・おはし・・・
など



食材を洗う

焼いたり
ゆでたりして
食べるものでも
見落とさないで！





梅雨の熱中症にも注意!

熱中症は真夏に起こるものと思われがちですが、梅雨にも注意しなければなりません!

注意①梅雨の晴れ間で急に気温が上がったとき

この時期は、まだからだ暑さに慣れていないため、効率よく汗をかくことができません。

そのため、うまく体温調節ができず**熱中症**を起こしやすくなります。

注意②蒸し蒸しして湿度が高いとき

湿度が高いと、かいた汗が乾きににくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

～暑さへの体の慣らし方～

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていないうちに、急に暑くなった日に起こりやすくなります。本格的に暑くなる前に、ウォーキングなどの軽い運動をして、水分補給をして汗をかくことで、発汗量が増加し、暑さに対する順応力が高まります。また、早寝早起きなどで十分に睡眠時間を取り、栄養バランスの良い食事を心がけるなど、体力をつけておくことも大切です。

プールが始まりました 安全で充実したプール学習にしよう

<p>病気けがのある人は主治医に相談しましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

こんにちは! 教育実習生の坂梨友衣子です。

6月1日から12日までの2週間、教育実習生として東稜高校にきています。普段は、九州女子短期大学の専攻科で養護教諭1種免許取得のために救急処置や安全管理などについて、一人暮らしをしながら勉強しています。もし体調が悪くなったり、怪我をしたり、悩み事があったりする時は、いつでも気軽に保健室に来てくださいね。みなさんが、毎日元気な高校生活を送れるようにサポートします!

