

浦和西高校 保健室 平成30年6月発行

中間考査も終わり、体育祭に向けてリレーや大縄跳びの元気な声が響いてきています。一生懸命がんばることは、とても大切です。しかし、体調を崩してしまつては、せっかく準備をしてきた体育祭を楽しんだり、軍団のみんなと喜びを味わったりすることが、できなくなってしまいます。自分の体調をきちんと管理し、体調不良の場合は、無理をせず、先生や友人に報告をして、休憩や休養をとるようにしましょう。



## 健康観察を念入りに！

\*自分の健康状態を知ることは大切です。自己調整力・危険予知力を身につけよう！

- 過信せず、睡眠を十分とること。(睡眠不足は事故のもと)
- ゆとりをもって起床し、準備を整えること。
- 必ず朝食を摂ってくること。(空腹は熱中症の誘引になる)
- 飲み物は各自で十分に準備すること。

## 知って防ごう熱中症



今年もすでに夏日を観測した日がありました。体がその気温に慣れるのに1～2週間かかるといわれています。

急に暑くなり調子を崩しやすいこの時期は、特に熱中症に注意が必要です。外だけではなく、室内の湿度の高いところでも発生しますので、十分注意しましょう。

☀️ 暑い時期は水分補給が重要 ☀️



私たちの体は暑くなると汗をかくことで体熱を放散し、体温が上がり過ぎないように調節しています。汗をかいて水分補給をしないしていると、このバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなつてしまい、頭痛、疲労感、立ちくらみ等の様々な症状が現れます。

汗と一緒に、人間の体に必要な水分やミネラルも失われてしまうので、浸透圧が調整された経口補水液やスポーツ飲料を飲み、効率よく補給しましょう。

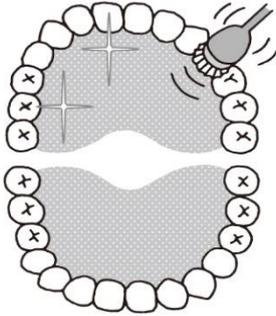
のどが渴いたと感じる前に給水または休憩を取るように心がけましょう。また、冷たい物ばかり飲んでると、胃液が薄まり胃の体温が下がるため消化の機能が低下し調子を崩しやすいので充分気をつけてください。



# 6月7日(木)は歯科検診です

午前中、全学年行ないます。歯磨きはいつも以上に丁寧にみがいてきてください。

## Q: 記号だらけの歯科検診、意味を教えてください!!



**A:** 乳歯はABCD、永久歯は1番～8番で表します。前歯が1番(A)、奥に向かって2番(B)、3番(C)・・・と進んでいきます。8番(第3大臼歯)の親知らずが生えてない人は7番までしか言われません。Cむし歯、G歯肉炎、CO(シーオー)要観察歯:このまま放置するとむし歯に進行する可能性があります。GO(ジーオー)歯肉(歯茎)に軽度の腫れや出血がみられます。O(オー)治療が済んでいる歯です。検診中、校医さんの言葉に耳を傾けてみてください。



### 歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

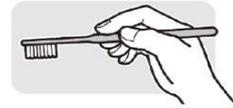
毛先がひろがっていたら替えましょう

### 歯みがき粉のつけ方



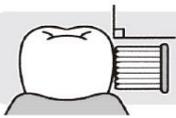
歯ブラシの2分の1くらいでオケー

### 歯ブラシの持ち方



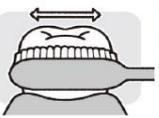
えんぴつを持つように軽く

### 毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

### 動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらい力がベスト

### みがく時には



1本1本ていねいに

10本につき20回が目安

### みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう



## 傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に! ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく! 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶ 水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶ 煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶ 生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱! 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶ 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

これから梅雨の季節に入りますが、ジメジメした時期は食中毒に注意が必要です。

## 食中毒予防の3原則

- ★ につけない・・・手洗いの励行
- ★ 増やさない・・・放置せず冷蔵庫へ
- ★ やっつける・・・中心部の温度75度で1分以上の加熱