

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

担当 1-3 露口 久米

令和元年 6月

蒸し暑い季節になってきました。水分補給と塩分補給をしっかりと行い、熱中症予防を心がけましょう。

健康診断が終了します。受診するよう言われた人は早めに医療機関を受診し、結果を報告してください。

2019年度 標語

今月の保健目標

熱中症を予防しよう



いつまでも 続くけんこう 歯の力

《学校歯科医さんより》

- むし歯や歯肉炎など、症状がひどくなる前に受診してほしい。
- 早期の治療であれば、痛みも少なく、費用も安く、短期間で終わらせる。
- 歯科は症状が出てからだけでなく、予防や定期的なメンテナンスとして受診してもらいたい。永久歯が生えそろって間もない今から習慣づけておくことで、5年後、10年後、大人になった時に大きな差が出る。

歯を守る生活、始めませんか？

●むし歯と炭酸飲料の関係●

炭酸飲料は pH が低く、直接歯の表面を溶かす可能性があります。また炭酸飲料中には、約 10%もの砂糖が含まれています。この多く含まれた糖分を利用して、むし歯の原因菌は酸を産出させます。つまり、炭酸飲料はむし歯リスクの極めて高いものに分類されます。

炭酸飲料を1回口に含むのは間食1回と同じ状況ですので、頻回の飲用はむし歯リスクを高めます。さらに、液体であるため歯と歯の間にも入り込み、歯の隣接面のむし歯発生にも大きくかかわってきます。

また、多量の砂糖が含まれるため過剰な糖分摂取につながり、肥満や糖尿病の発生のリスクも上げることになります。



●歯肉炎やむし歯を予防するには●



歯肉炎の場合は2、3日のブラッシング不良によって生じるのに対し、むし歯の場合は症例によっても異なりますが、およそ月単位で発生します。

歯肉炎やむし歯は、一度発症するとなかなか自然に治ることはありません。歯肉炎を治すには、継続して7~10日間はしっかりとブラッシングをしなければなりません。

歯肉炎の状況が長く継続していると、歯と歯肉の間の境目が常に汚れているわけですからこの部分にむし歯が生じることになります

むし歯の原因菌はむし歯の少ない状態でも必ず口腔内には存在しています。現在むし歯がないからといって、安心はできません。

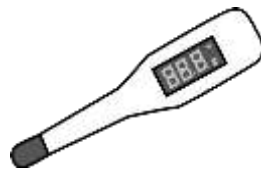
だから、するんだね！

～あなたの体温、正しく測定できていますか？～

体調を知る目安になる体温。正しい測り方を知っていますか？保健室でも、測定中に体温計をのぞき込んでいる人がいますが、間違った測り方だと正しく測定できません。この機会に、測定方法を見直してみましょう！

＜測る前の注意＞

- ・ 飲食や入浴、運動などをした後および外出後の 30 分間は避ける。
- ・ 測定前に必ず、ワキの汗はしっかり拭きとる。
- ・ 検温中は動かない。途中で体温計を取り出したら、最初からやり直す。



＜測定方法＞

1. ワキのくぼみの中央に体温計の先端を当てる。体温計の先を下から上に向け、押し上げるように挟む。
2. 体温計が上半身に対し 30 度くらいになるようにしてワキをしっかり閉じる。ワキが密閉されるようにしっかり閉じ、ヒジをわき腹に密着させる（手のひらを上向きにすると、ワキが閉まる）。さらに、体温計を挟んだ方のヒジをもう一方の手で軽く押さえる。
3. 電子音になるまでじっとしておく。体温計をのぞき込まない！



熱中症は予防できます！

外での活動はもちろん、熱中症は屋内でもかかる危険があります。**風通しを良くする、こまめに休憩する、涼しい服装で活動する**など、自分で予防しましょう。

また、暑さ指数や熱中症情報については、環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>（スマホサイトもあり）で確認できます。



やめよう、回し飲み

ペットボトルや水筒など、回し飲みをしていませんか？**だ液を含むヒトの体液は様々な感染症の感染源になります。**治るまで数週間～数か月かかるものや重症化すると命にかかわるものもあります。それらの感染を防ぐために**部活や友人同士での回し飲みや回し食**べ、**箸やスプーン、タオルの共用**もしないでください。



6月1日～7日は「愛媛県 HIV 検査普及週間」

と き・・・定例の検査・相談は**毎週水曜日 13:00～14:00**受付

ところ・・・**愛媛県中予保健所**（松山市北持田 132 番地）

※**無料・匿名・予約不要**

※その日のうちに（約2時間後）、検査結果がわかります。

※プライバシーは守られます。電話での結果通知は行われていません。

