

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和4年6月
担当 1-2 坂本・笹川

今月の保健目標：歯と口の健康を維持しよう！

蒸し暑い日も多くなり、半袖の生徒も増えてきました。日によって気温差も大きいので、自分の体調に合わせた服装を心掛けましょう。また、熱中症にも注意が必要な時期です。睡眠や食事など基本的な生活習慣を整えましょう。こまめな水分摂取を忘れず、熱中症予防に努めましょう



梅雨の熱中症を予防しよう！

熱中症を引き起こす主な③要素

- 環境 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ
- 身体 体調不良・暑さに慣れていない
- 行動 激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給できない状況



熱中症の危険度は暑さ指数(WBGT)に着目！

熱中症の危険度を示す指標として、①湿度 ②気温 ③輻射熱(日差し等)の3つを取り入れた「暑さ指数」があります。「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階に分けられ、段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されています。毎日の「暑さ指数」予測は保健室前掲示板に表示していますので、確認してくださいね。

体調に異変を感じた時は
早めに休息を

もしかして熱中症かも…と思ったら

① 涼しい場所へ移動しよう

クーラーの効いた室内や風通しの良い日陰に移動しましょう。

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げよう

水や保冷材などで首筋、両脇、足の付け根などを冷やします。大きな血管が走っている部位を冷やすことで、効率よく体温を下げるのが目的です。また、皮膚に水をかけてうちわなどであおぐことも有効です。

③ 塩分や水分を補給しよう

意識があり、自力で飲食が可能な場合は、経口補水液やスポーツドリンクで水分と塩分を補給しましょう。ただし、塩分タブレットを摂取する場合は水で水分を補給してください。経口補水液は体が最も吸収しやすいバランスで作られており、同時摂取するとそのバランスが崩れてしまいます。



こんな時は迷わず 119 番を！！


- 意識がない 言動がおかしい 応答が鈍い けいれんしている
- 運動障害がある(普段通りに歩けない等) 体が熱い など

*適切な対処で回復できますが、命に関わるものであると認識し、まずは予防しましょう。

6/4～6/10は歯と口の衛生週間

2022年度標語

いただきます 人生100年 歯と共に

<p>マスクの常用が 口腔トラブルの原因に!?</p> <p>マスクを常に着用することで、会話の減少、口呼吸の増加につながり、唾液の分泌量が減ってしまいます。唾液が減ると口内細菌が増えやすくなり、虫歯や歯周病、口臭のリスクが高まります。唾液の分泌をよくするために、食事はよく噛むことや唾液腺マッサージが効果的です。</p> 	<p>歯科を受診しよう!</p>  <p>歯科検診で、受診用紙をもらった人はもう受診しましたか? 虫歯を放っておくと、学習や運動など様々な面で十分なパフォーマンスができないことにつながります。必ず受診しましょう。また、今回の検診で問題がなかった人も、定期的に歯科を受診して、歯や口のメンテナンスに気を配れるといいですね。</p>	<p>食事や間食の時間を決めよう!</p> <p>休み時間のたびにジュースを飲んだり、なんとなく何かを食べたりしている人は要注意です。口の中は何も食べていないと中性ですが、飲食すると酸性に傾きます。口の中に食べ物があると、酸性の状態が長く続き虫歯になりやすい状態になってしまうのです。</p> 
--	--	--

“食中毒注意報”発令中!

梅雨から夏にかけては「高温多湿」で、細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件です。食品を取り扱う際は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3点に注意し、食中毒予防に努めましょう。

つけない



手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す



余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、蓋つきの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意です。