

ほけんだより 6月

東温高校
保健室



気温が高い日が増えてきました。比較的過ごしやすい25℃～30℃くらいでも熱中症や脱水症状は起こります。まだ体が暑さに慣れきっていない梅雨の時期は、熱中症が起こりやすいです。今のうちから熱中症予防に努めましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



天気予報でその日の気温と湿度の変化を確認しましょう。

2 こまめに水分+塩分補給



屋外活動時や運動時は特に、お茶だけでなく、スポーツドリンクを用意しましょう。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意しましょう。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも有効です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本です。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止! 休養や応急処置にあたりましょう。

友達同士で水分補給や休憩の声かけをしたり、お互いに体調を確認したりして、熱中症を予防しましょう。自分の体調が悪い時や、周りに体調が悪そうな人がいる時は、ためらわずに先生に声をかけてください。



歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。5月には歯科検診がありました。みなさんの歯の状態はどうでしたか？歯科検診の結果、病院受診を勧められた人は、歯医者に行きましょう。

歯を磨こう！

舌で歯をさわってみてください。ザラザラとした感触があれば、それは虫歯の原因となる歯垢(プラーク)です。プラークはうがいだけでは取り除けません。歯ブラシを使い、しっかりと取り除きましょう。また、プラークや口の中の糖質を早く取り除くため、食後はなるべく早く歯磨きをしましょう。

アイテム選びも重要です！

* 歯ブラシ

歯ブラシを長期間交換しないと…

- △ 歯ブラシの毛先が開き、歯にしっかりと当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。
- △ 古い歯ブラシは弾力性が失われるため、歯や歯肉にダメージを与える恐れがあります。
- △ 汚れが残ったり、乾かさなかったりすると、細菌が繁殖しやすく、長く使っていると、不衛生になりがちです。



* 歯磨き粉

フッ素が入った歯磨き粉が虫歯の予防に効果的です。



使用量

適量は1g程度。目安はヘッドの長さが2cmなら、毛先の2/3以上程度です。



使用時間

歯面全体にフッ素がいきわたるように、まんべんなく。特に、むし歯になりやすい、歯の溝、歯と歯の間、歯の根元の部分にしっかりと届けることが大切です。

使用后

フッ素をすすぎ過ぎて流してしまわないように、うがいは少量の水で、できるだけ少なく、1回程度に留めましょう。また磨いた後2時間程度、食事をひかえるとフッ素を長時間口腔内に留めることができ、効果的です。