保健だより

東温高校　生徒保健委員会
担当　Ⅰ－Ⅰ　板橋・大野
令和５年６月

今月の保健目標 ： 歯と口の健康に気を配ろう

気温が少しずつ高くなってきました。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。体調の変化に敏感になり、調節しやすい服装を心がけましょう。また、こまめな水分補給や規則正しい生活で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

気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要です。

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。

熱中症は予防できます!!

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。**「今、自分のいる環境がどのような状態なのか」を知る**ことは、熱中症予防の大切なポイントです。また、熱中症の発生には体調が大きく影響します。まずは、**食事を３食きちんと取り、十分な睡眠時間を確保しましょう。自分の体調の変化に敏感になることも重要**です。

＼ 2023年度　歯と口の健康週間(6/4～6/10)標語 ／

手に入れよう　長生きチケット　歯みがきで

間食と歯は“あぶない関係”??

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。

食事や間食をとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5．5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します(脱灰(だっかい))。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます(再石灰化)。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える(間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす)ことや再石灰化を促す(歯みがき剤、キシリトールの活用など)ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切ですね。

身体計測結果速報　Vol.1

【体格】		1年生		2年生		3年生	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身　長(cm)	東温高校	167.8	156.5	167.8	156.3	170.8	156.8
	県平均(R3)	167.6	156.4	169.3	157.0	169.9	157.3
体　重(kg)	東温高校	59.2	52.1	59.2	52.1	60.9	52.8
	県平均(R3)	58.8	51.6	60.1	52.5	61.9	52.8

おしらせ　健康診断結果について

- 貧血検査・心電図検査(1年生)、尿検査(全校生)の結果は、*二次検査や精密検査が必要な場合にお知らせします。早めに受診してください。*
- ***「異常なし」の人にはお知らせしません。***
- 緑色(視力)や水色(歯科)の治療勧告書(受診報告書)を渡されている人は、早めに医療機関を受診しましょう。また、受診した人は受診報告書を保健室に提出してください。