

ほけんだより 6月

大阪府立和泉総合高校
定時制
NO.3 平成30年6月

もうすぐ梅雨入りですね。梅雨に入ると、毎日雨で憂鬱になる人も多いかもしれません。気温も蒸し暑いと思っていたら、雨が降り出して少し肌寒くなったりと、体調管理も難しい時期になってきます。食中毒や熱中症も起こりやすい季節ですので、各自気を付けましょう。雨や汗で、体を冷やさないように、タオルや着替えを用意しておくといいかもしれませんね。

熱中症予防を心がけよう！

☆熱中症とは？

熱中症とは高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分が過度に失われることで、からだの働きに障害が起きる状態をいいます。重症度によって次のような症状があります。



軽度	立ちくらみ、失神、こむら返り（足がつる）、手足や腹筋のけいれん 血圧低下、皮膚血色低下など
中等度	強い疲労感、めまい、頭重感、吐き気、嘔吐、下痢、体温上昇 多量の汗
重度	38℃以上の高熱と意識障害（呼びかけに反応しない、呼びかけに対し返事がおかしい等）、起き上がれない、まっすぐ歩けないなど

予防するためには・・・

熱中症は運動時だけではなく、普段の生活の中でも起こります。晴れの日だけではなく、湿度の高い日も要注意です。熱中症は、誰にでも起こり得る可能性があるので、自分は大丈夫！と過信せずに、普段からの健康管理など予防が大切です。

* 体調を整える

寝不足や食事を抜く、体調がすぐれないなどいつもと違うからだの状態のときは、熱中症になりやすいので気を付けましょう。規則正しい生活を心がけましょう。

* 通気性のよい服を着て、外出時は帽子をかぶる

* 無理せず休憩を！

日陰などで休憩しクールダウン。首元をぬれたタオルで冷やすだけでもちがいます。

* こまめな水分補給

電解質やミネラルの含まれるスポーツドリンクや麦茶などが良いです！



6月4日～10日 歯と口の健康週間

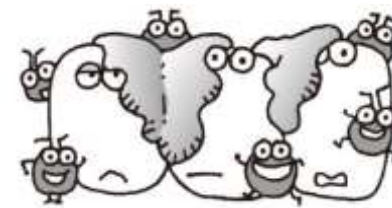


6月は歯と口の健康週間です。皆さんは歯磨きをどのタイミングでしていますか？毎食後、朝と寝る前、寝る前だけ…など、人によって様々かと思えます。今、皆さんのほとんどの歯は永久歯に生え変わっている状態ですが、乳歯と違い永久歯には、生え変わって代わりになる歯はありません。大事な歯を虫歯や歯周病等でなくさない為にも、歯磨きの習慣を見直しましょう！

いつ磨く？なんで磨くの？



(食べた後)



歯垢の中の細菌は、糖をエサにして「酸」を生み出し、その「酸」が歯を溶かします。この状態が長く続くと、虫歯になります。
食後は、歯を磨くようにしましょう！

(寝る前)



だ液には、**酸性になった口の中を中性に戻す働き**があります。しかし、**寝ている間はだ液があまり出ません。**なので、寝る前にもしっかり歯を磨くようにしましょう！

和泉総合高校定時制 歯の健康状況！！

(2018.6.1 現在)



むし歯がある人

51人 / 90人中

歯肉炎になりかけている人

8人 / 90人中

いつも使っている 歯ブラシを見てみよう！



歯ブラシはいつ交換するの？
後ろから見て、ブラシの毛がはみ出して見えたなら、交換するタイミングです。

