

ほけんだより 6月

大阪府立堺上高等学校 保健室 2023年6月1日発行

6月の予定

- 2日(金) 体育大会
- 7日(水) 眼科検診① 5・6限
- 8日(木) 心臓2次検診 9:30~
- 12日(月)~16日(金) 保護者懇談
- 21日(水) 眼科検診② 5限
- 23日(金) 内科未受検者検診② 6限
- 29日(木)~7月6日(木) 期末考査

梅雨の合間に晴れる日もあり、気温が高くなる日も出てきました。これからの季節、気をつけなければいけないのが熱中症です。急に暑くなると身体がまだ暑さに慣れておらず熱中症になりやすい状態です。十分な水分が取れるよう水筒を持参しましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝食抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてください。

熱中症かも? 対応は「FIRST」

F Fluid (液体) 水分補給

I Ice (氷) 身体を冷やす

R Rest (休憩) 涼しい場所で

S Sign (兆候) 症状を再確認

T Treatment (治療) 救急搬送・受診

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

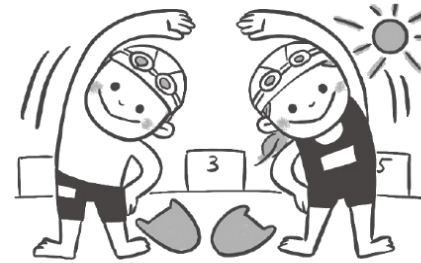
特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

ゴクッゴクッ... ふう~

残った分は明日飲もう

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2~3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

お弁当

食中毒予防のポイント

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

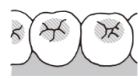

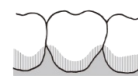
火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる

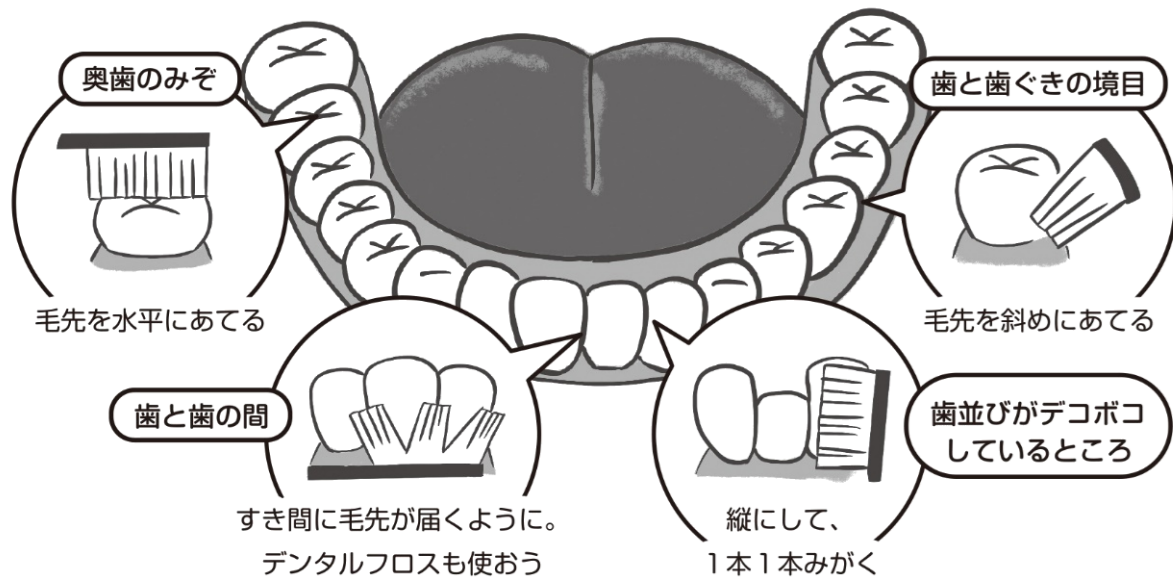
卵料理は半熟のところがなくまで加熱

お弁当箱は清潔で乾燥したものをを使う



- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
 - ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
 - ✓ みがき残しやすい場所もみがけている
- 


- ◇奥歯のみぞ ◇歯と歯の間 ◇歯と歯ぐきの境目
- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている
- 毎日チェックして、いつもきれいな歯でよう！

！みがき残しやすい場所 と みがき方



あれ？
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも

舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

- ポイント** 舌苔掃除のポイント
- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
 - ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて。



あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない



食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。