

# 保健だより 6月



城北つばさ高校  
夜間部

だんだんと暑くなってきましたね。暑くなり始めた時は、まだ暑さに慣れていないので熱中症になりやすいです。こまめに休憩したり水分を摂ったりして、熱中症を

予防しましょう。また、暑さに負けない体づくりには、規則正しい生活が不可欠です。夏を乗り切る体をつくるために、自分の生活を一度見直してみましょう。

★スクールカウンセラー★  
来校日  
6月8日(水)  
6月22日(水)

## 6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です

歯と口は、食べる・話す・表情をつくるなど、生きていくためには大切な役割を持っています。5月には歯科検診がありましたが、むし歯や歯垢がたくさん付いている子が多くいました。むし歯や歯周病を予防するために、丁寧な歯みがきを心がけましょう！！

### チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯にきちんとあてよう  
力を入れすぎないようにしよう

「はかり」で確かめてみよう  
みがき力の目安は150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、こざざみに動かそう

みがきにくいところは…  
前歯のうらなどは  
奥歯などは  
歯と歯の間などは

「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

### 歯周病って？

歯みがきが行き届いていないと、歯にどんどん歯垢がたまっていきます。その歯垢にある細菌が歯ぐきに炎症を引き起こし、やがては歯を支える骨を溶かしていく病気です。

### 歯周病チェック

- 歯みがきの時出血する
- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 歯が長くなったような気がする
- 口がたい物がかみにくい

※チェックが3つ当てはまったら、しっかりセルフケアをして、歯医者に診てもらいましょう！！

# そろそろ熱中症にご用心！！

熱中症って暑い夏にだけなるもの？いえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らすしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



### 熱中症対策+感染症対策

### 熱中症予防

- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など

## 注意 食中毒に気をつけよう！

暑くなる季節と言えば、熱中症以外にも気をつけることがあります。それは食中毒です。夏場（6月～8月）に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。食中毒を予防する大切な3つのポイントは、左の表の「つけない」「増やさない」「やっつける」です。調理する前や食事をする前にはしっかり手を洗うこと、「とりあえず冷蔵庫」という考え方を捨て、食品は早めに食べきり、傷んだ物は処分するようにしましょう。

- ☑ ●つけない  
手や食器を洗って清潔に
- ☑ ●ふやさない  
作ったらすぐに食べる  
冷蔵(冷凍)庫で保存する
- ☑ ●やっつける  
十分に火を通す  
75℃以上で1分以上

### 食中毒の主な症状

吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱など

疑わしい症状が出たら、病院を受診しましょう。また、嘔吐や下痢による脱水症状を防ぐために、水分(スポーツドリンクなど)を補給しましょう。