

ほけんだより



令和6年6月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

「鬼のかく乱」ということわざがあります。「かく乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強くて健康な人も、夏の暑さにはかなわないという事を表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。夏でも湯船に浸かることも、体を暑さに慣らすのに効果的ですよ。



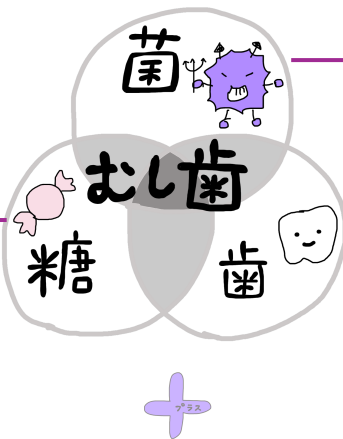
歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか？受診勧告を受け取った人は早めに治療して下さいね。健康な歯と口のためには、毎日の歯みがきが大切です。改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。定期的な歯科医・歯科衛生士によるプロのケアも、虫歯予防には効果的です。

むし菌のでき方

糖は虫歯の栄養。たくさん摂取すると、虫歯になりやすくなります。



虫歯菌は、人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

歯並びによって磨き方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

時間

虫歯にとって理想的な環境で時間が経過すると、虫歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

歯ブラシがないとき...

マッサージの方法
耳の下、頬、あごの下を手で揉みます

学校や外出先で歯ブラシがない場合は、うがいだけでもしておく良いでしょう。うがいをする時は、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻き付け、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つ働きがある唾液を出すマッサージもお勧めです。水が使えない災害時にも役立つかもしれません。



熱中症を引き起こす条件

環境

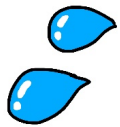
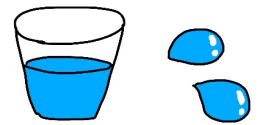
気温が高い
湿度が高い
風が弱い
日差しが強い
閉め切った室内
エアコンがない
急に熱くなった日
熱波の襲来

からだ

高齢者・乳幼児
肥満
からだに障害のある人
低栄養状態
持病
(糖尿病・心臓病・精神疾患等)
脱水状態
(下痢・インフルエンザ等)

行動

激しい運動
慣れない運動
長時間の屋外作業
水分補給がしにくい



熱中症を
引き起こす可能性



熱中症は「気づく」ことで予防できます。

「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで、熱中症をゼロにしましょう。

「水分を」

こまめにとろう

「塩分を」

ほどよく取ろう

「室内を」

涼しくしよう

「丈夫な体を」

つくろう

「休憩を」

こまめにとろう

「衣服を」

工夫しよう

「周りの人が」

気にかけてよう

「熱や日差しから」

守ろう

「睡眠を」

快適にぞらう

6月の 保健行事

- 3日、4日、5日、7日
内科、運動器検診（高2・高3・欠席者）
- 18日
空気、照度検査
- 20日
水質検査

検診の日は
体操服を
忘れないでね

