

保健だより6月

島根県立松江東高等学校

保健室

平成28年6月



今年も梅雨の季節がやってきました。この時季は、蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差がみられます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。

またジメジメとして湿気が多いことから「食中毒」も起こりやすくなります。さらに梅雨時は、傘で視界が悪くなったり、足もとが滑りやすかったりと事故やケガも多くなります。十分に注意して生活してくださいね。

梅雨時も熱中症にご用心！

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

★注意 その1 梅雨の晴れ間に急に気温が上がった時

この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

★注意 その2 蒸し蒸しして湿度が高い時

湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にもこりやすくなってしまいます。



暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさぬようにしましょう。



これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

食中毒に注意！

原因となる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌自体やそれが出す毒素によって胃腸などに障害が引き起こされることを「食中毒」といいます。主な症状は腹痛・発熱・下痢・嘔吐などです。また、症状が現れるまでの時間は様々で、遅いものでは体内に入ってから3日後ぐらいに発症するものもあります。



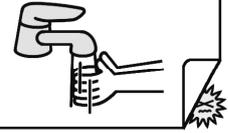
★学校で気を付けること

- ・食事の前には手洗いをすること
- ・弁当は涼しいところで保管すること
(必要ならば保冷剤も利用してください)

☀️ 食べ物の傷みやすい季節です ☀️
☀️ 食中毒の予防は... ☀️

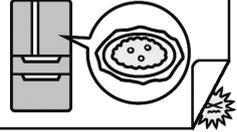
☑️ ●つけない

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



元気ですか？あなたの歯肉（歯茎）

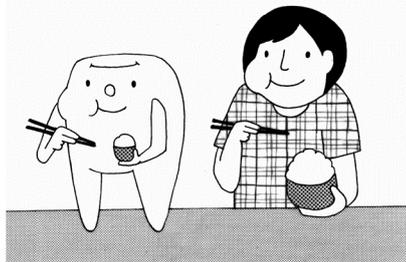
歯周病とは・・・

歯肉炎や歯周炎(歯槽膿漏)の総称で、その主な原因は、歯と歯肉の隙間についての歯垢です。歯垢の中にひそんでいる細菌により、歯肉が炎症をおこした状態が歯肉炎です。さらに炎症が進行して、歯周ポケット(歯と歯肉の隙間の溝)ができて、歯を支える土台の骨(歯槽骨)が壊されていくのが歯周炎です。

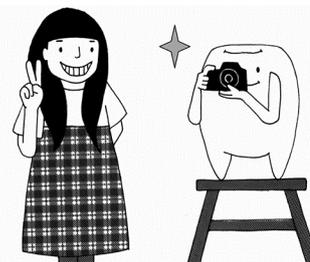
歯周病の予防には、日常の歯みがきで、歯と歯肉の隙間の歯垢を丁寧に落とすことが大切です。歯肉炎の段階であれば、しっかり歯みがきをすることで、腫れも引いて、治すことができます。

6月4日～6月10日は
「歯と口の健康週間」でした。

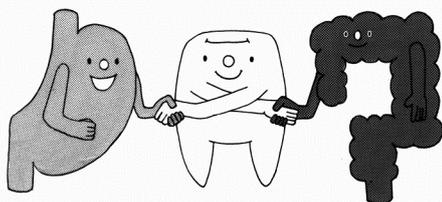
よくかむと、いいことがいっぱい！



唾液が食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防につながります。



口元が引き締まって、生き生きとした表情になります。



消化しやすくなり、胃や腸の働きを助けます。



脳の満腹中枢が刺激されて、満腹感が感じられ、食べすぎを抑えます。