



大阪府立東住吉総合高等学校 保健室



4月に実施した歯科検診の結果、「C」があった人は、治療勧告書を後日配ります。早い目に歯科医院で受診・治療してください。齲蝕(うし)とは虫歯のことで、自然治癒はありません。放置するとひどくなるだけ。

虫歯だけでなく、歯周病も受診対象です。受診する時間がない、痛くない、面倒・・・と放っておくと口の問題だけでなく、身体全体にも悪影響が出ます。

早期発見・早期受診を心がけてください。



口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちゅっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。

口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。



暑さに体を慣らしておこう

5月16日、各地で最高気温30℃を超える暑かった日がありました。本校では、昼前からの気温上昇を懸念して、エアコンの使用をこの日に開始し、熱中症予防の注意を呼びかけられました。

まだ5月なのに…?と思った人も多かったでしょう。実際、グラウンドでの炎天下の体育の授業はつらかったと思います。

朝夕と昼の大きな気温差に、まだまだ私たちの体が慣れていなくて、倦怠感(だるさ)やカゼ症状を訴えて保健室へ来た人が増えています。これから暑さの本番になっていきます。各自で体調の変化に注意し、衣類の調節(いきなり薄着にしない)、睡眠時間の確保(夜更かししない)、水分補給(水だけでなく、塩分もプラスして)をしてください。

万全の準備で、体育祭を成功させましょう!

水分足りている?

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



増える時期です



6月はジメジメ、ムシムシとした梅雨独特の毎日が多いです。不快指数も上がるこの季節に注意したいのが食中毒！！

朝食用に…と前夜に用意した材料、生食できると表示された食品など、冷蔵庫保管していますか？消費期限にも注目しましょう。



気温の変動が大きく、5月から夏の訪れ？と驚いた人も多かったことでしょう。そこで注意したいのが「熱中症」です。体育祭当日の天候が心配されますが、皆さんの体調管理も大丈夫でしょうか？食事・睡眠が不規則になっていませんか？自覚症状があるのに、無理して競技に参加することのないよう、日ごろから体調管理に注意しましょう。

水分だけでなく、塩分の補給が必要なのは、多量の発汗によって塩分が失われ、筋肉の収縮や水分の体内保持や血液の流れが阻害されるため、強い倦怠感や脱力けいれん、意識の混濁まで起こしてしまうためです。水分としては、スポーツドリンク、アイススラリー、塩あめなどがおすすめです。反対に、カフェインを含む緑茶・紅茶・コーヒーなどは水分を体外に出す働きがあり、予防には不向きです。

お弁当 食中毒予防のポイント



飲み残しは細菌だらけ！

ペットボトルの

ゴクッゴクッ… ふう～

残った分は明日飲もう

—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

熱中症の応急手当

熱中症が疑われる人がいた場合は、まずは涼しい場所に移動させ、水分と塩分を補給します。具合が悪そうな場合、声をかけても返事がない場合は、大人の人に声をかけ、救急車を呼んでもらしましょう。応急手当として、ぬれたタオルで首元やわきの下を冷やしたり、うちわで風を送ったりして、体全体を冷やします。

