

大阪府立東住吉総合高等学校 保健室

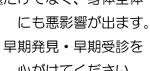


4月に実施した歯科検診の結果、「C」が あった人は、治療勧告書を後日配ります。 早い目に歯科医院で受診・治療してください。 齲歯(うし)とは虫歯のことで、自然治癒は ありません。放置するとひどくなるだけ。

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

予防しよう

早期発見・早期受診を 心がけてください。





## デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも 口がちょっと開いてい る…そんな人は口呼吸

ると



がクセになっているかもしれません。

- □の中が乾燥してだ液が減り、 むし歯や歯周病になりやすくなる。 1呼吸 □臭の原因にも。
  - □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。



## 暑皮に俗を聞らしておこう

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、同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)や力ゼ症状を訴えて保健室へ来た人が増えています。 これからが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!



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

たんにチェックする方法があ

ります。

## 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。





み残

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。

ペットボトルの

● 2~3時間で

飲み切る。

保管するときも

必ず冷蔵庫に

うつして飲む

• コップに



残った分は明日飲もう ∖水を飲むときは ――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



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? 白覚症状があるのに、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。

## 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 呼んでもらいましょう。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。





©少年写真新聞社2023