

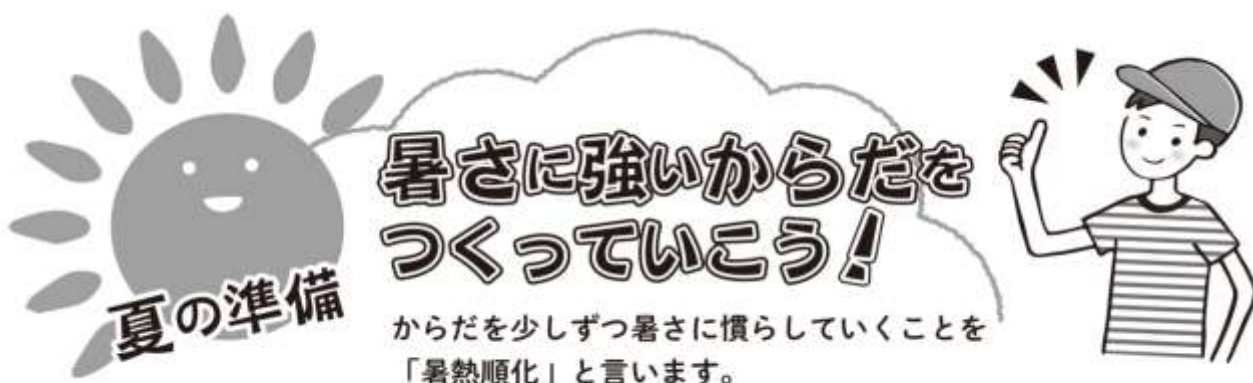
保健だより 6月号

宮城県東松島高等学校
平成30年6月4日 No.3

今月の保健目標

「う歯の予防に努めよう」
「梅雨時の健康管理に努めよう」

暦の上では夏ですが、25℃を超える暑い日もあれば、まだ肌寒く感じる日もあります。この時期は、暑さにもなかなか慣れず、気温の差で体調を崩しがちになります。「のどが痛い」「体がだるい」などの不調を抱える人も少なくないようです。生活リズムを整え、疲れを感じたら早めの休養を心がけましょう。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！
おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、
しっかり汗をかけるからだ
をつくりましょう。

お風呂は
湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、
設定温度は高めにしましょ
う。

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていないときに起こりやすいです。

気温が上昇してくると、体が暑さに適応しようと汗の量や血液量が増えるなどの変化が起こります。このようにして体が暑さに慣れることを“暑熱順化”といいます。

- ① 「やや暑い環境」で
- ② 「ややきつい」強度で

運動※

※毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）を
2週間程度継続



じっとしていれば汗をかかないようなこの時期から、汗をかく習慣を身につけておくと、急に暑くなっても汗をかくための自律神経が素早く反応して、夏の暑さにも抵抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。少しずつ暑さに備えた体づくりをしていきましょう。



歯科健診の結果、むし歯や歯肉炎などの所見があった人には通知を出しました。今年度の結果はいかがでしたか？

歯科健診のときに、校医さんが「C」や「CO」などと言っていたのを聞いた人はいませんか？「C」とは“むし歯”あり、「CO」とは“むし歯になりかけの歯”あり、という意味です。

完全にむし歯になってしまった歯は治療をしなければ治りませんが、「CO」むし歯になりかけた歯は適切なブラッシングを丁寧に行うことで改善できます。

歯垢（口の中で繁殖したたくさんの種類の細菌のかたまり）は、歯の表面にしっかりと張り付いているので、うがいでは取れません。歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなどを使ってきれいに落とすことが大切です。歯ぐきが赤くプヨプヨと腫れる歯肉炎も、適切なブラッシングを続けることで改善できます。

口の中の健康は全身の健康につながっています。毎日の口腔ケアを見直してみてください。

上手な歯みがきのポイント



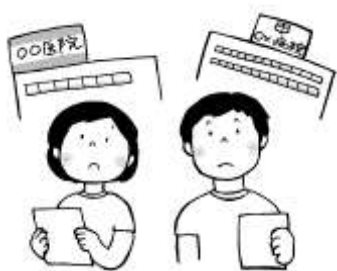
① 小刻みに
歯ブラシを動かす



② 軽い力でみがく



③ みがく順番を決めて
1本ずつみがく



治療・再検査に行こう！

定期健康診断（内科・眼科・耳鼻科・歯科など）の結果、治療や再検査が必要な人に通知を出しました。

通知をもらったなら、なるべく早く専門医で診てもらいましょう。

受診後は、「受診報告書（結果のお知らせの下部分）」を提出してください。

SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日(6月)

* 竹内純子 SC

6月 1日(金)

6日(水)

15日(金)

20日(水)

25日(月)

* 村山宙子 SC

6月 5日(火)

19日(火)

26日(火)

* 小野智美 SSW

6月 8日(金)

22日(金)

<時間については、随時確認してください。>

※予約は、保健室・SA・鈴木義彦先生までお願いします。

