

ほけんだより 6月

令和5年6月20日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

梅雨の花といえば、紫陽花を思い浮かべる人が多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea (ハイドランジア)」、水の器という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見ると、どんよりした天気でも爽やかな気持ちになれます。小さなハッピーを見つけて、自分の気分を上げていくことが、元気に過ごすコツかもしれませんね。

暑さに体を慣らしておこう

梅雨のため、湿度が高く、むし暑いですね。皆さんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか。梅雨が明けた後の10日くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるため、体を徐々に慣らしておきましょう。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

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、かんと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！

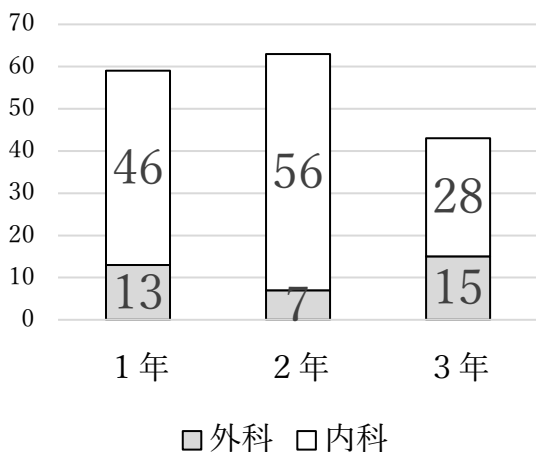


- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



R 5 保健室利用状況



保健室利用者が増えています

| | R3 | R4 | R5 |
|----|-----|----|-----|
| 外科 | 35 | 35 | 35 |
| 内科 | 65 | 62 | 130 |
| 合計 | 100 | 97 | 165 |

表とグラフは、4月1日から6月15日までの間に保健室を利用した人数です。過去2年と比べると、内科の利用者が増えています。内容は、平熱だが頭痛や倦怠感を訴える人が多いです。

寒暖差に応じて衣服の調節をしたり、睡眠時間を増やしたりするなど、体調を崩さない工夫について考えて生活してみましよう。

歯みがきで健康な歯を^{◆◆}

歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

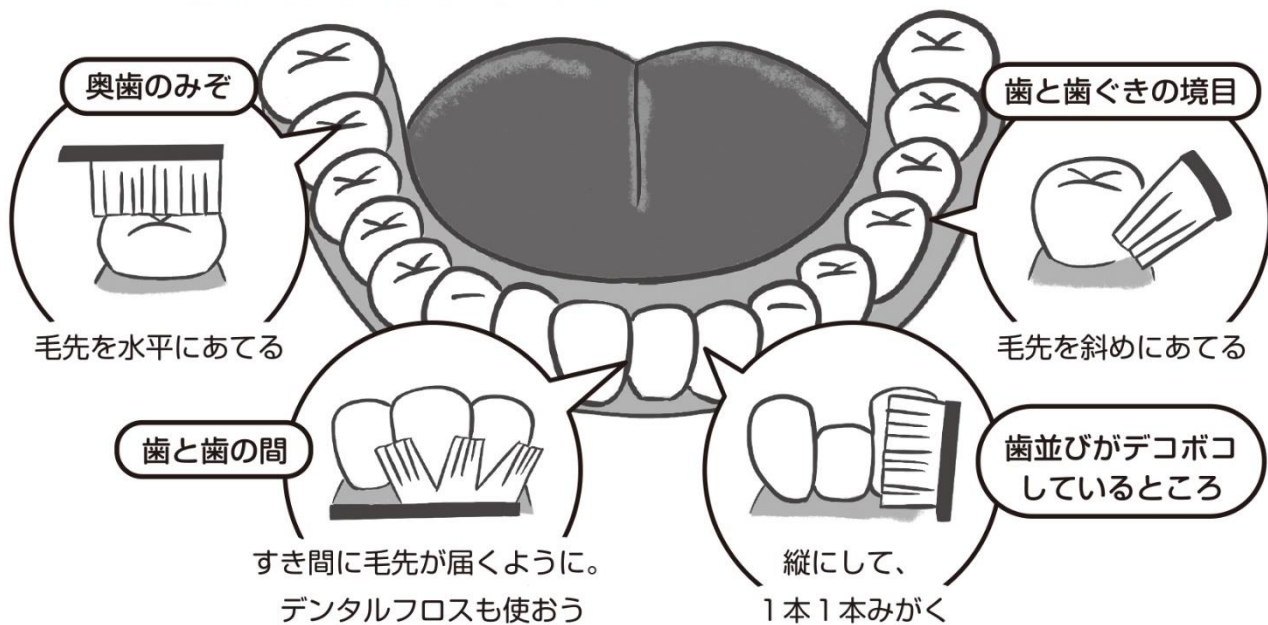


放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
ひどくなると歯が抜けることも。

! みがき残しやすい場所 と みがき方^{◆◆}



寝る前の歯みがきが大切!

日中は、殺菌作用のある唾液がむし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが、寝ているときは唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取って、歯垢 (細菌のかたまり) を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を妨げます。“寝る前の歯みがき”を習慣にしましょう。