

ほけんだより

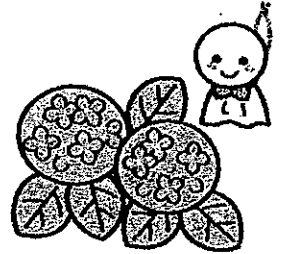
若松商業高校 6月号

2018. 6. 29

今年も梅雨に入ってから雨が少なく、暑い日が多いですね。
こまめな水分補給を心がけて、各自、熱中症対策を
してください。

期末考査は2日目終了、残りあと半分です。暑さに
負けず、しっかりと1学期のまとめをしてくださいね。

テストが終われば、球技大会、文化祭の準備等、楽しいことがいっぱい！
体調をしっかりと整えて、みんなが盛り上がっていきましょう！！



5月30日に学校歯科医の長峯先生より歯に関する講話をしていただきました。
歯ならびが悪くなる原因となる、

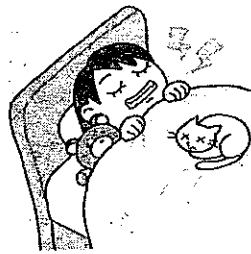
- ・ 口呼吸
- ・ 片噛み (片方の歯だけでかむこと)
- ・ 姿勢・寝姿

などに関する事を詳しく教えていただきました。

その他にも・冷たい食べ物や飲み物を摂取する事で、腸やおなかを冷やし、リンパ球の働きが低下し、免疫力が低下してしまう

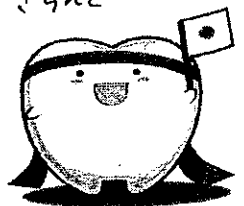
- ・ 500mlのスポーツドリンクには30gもの砂糖が入っていて、小腸を吸収されにくい

など、歯に関する事以外にもたくさんのお話を教えていただきました。



感想を紹介します

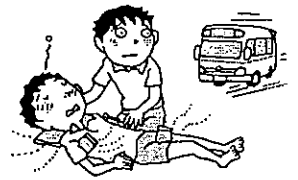
- ◎ 普段の生活の中で、物を食べる時に片噛みをしてしまうなど、小さなことが歯ならびが悪くなることはもちろん、全身のバランスが崩れたり、顔の形やパーツにも影響することを知り、気を付けて生活しようと思った。
- ◎ 歯の健康のためには歯みがきはもちろん、冷たいものをとりすぎず、食生活をきちんとしていきたい。また、片噛みをせず、姿勢を正しくしていきたい。
- ◎ 普段の生活で意外とやりがちなことが良くないことだとわかった。自分の生活習慣を見直すきっかけとなった。



長峯先生のユーモアたっぷりの話を聞いた2年生の笑顔が印象的でした。



熱中症を予防しよう



熱中症のリスクが高くなるのは、こんな時です

気象条件

- 暑くなりはじめの時期
- 急に暑くなった日
- 熱帯夜の翌日



体調

- 食事や水分をとっていない時
- カゼや下痢の後
- 睡眠不足の時



環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い



体が急に暑くに対応できず、体温調節がうまくできず熱中症になりやすい。



栄養・休息が不十分で、体力が低下している時や、脱水状態の時は熱中症のリスク↑



炎天下だけでなく、室内でも熱中症はおこります。特に体育館を閉めきって行う若年活劇は、十分な水分と塩分補給を心がけてください。

熱中症予防のポイント

- ① こまめに水分補給をする。(お茶やスポーツドリンクなど)
(のどがかわいたと感じる前に飲む!!)
- ② 服装を工夫する(帽子をかぶる、草履や吸汗素材の服を着るなど)
- ③ 暑さを避ける
- ④ 日頃から運動する(汗をかく習慣があると暑さに強い)
- ⑤ 早めに対応(自分の体調に常に気を配りましょう)



食中毒は梅雨～夏にかけて急増します。細菌が活動しやすい時期になるので、食べ物についた少しの細菌があっという間に増えます。主な症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱などです。

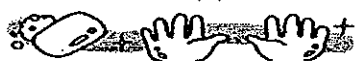
食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



※今年の文化祭に向けて、保健委員が食中毒予防のポスターを作成しました。ぜひ見て、参考にしてください。