

ほけんだよりがっ



平成28年6月4日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室

ムシムシ、ジメジメそんな季節…

あっという間に6月に入りました。これからだんだんと雨の日が増え、いよいよ今年も梅雨の季節がやってきます。蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差がみられます。身体がまだ暑さに慣れていないので「熱中症」になったり、ジメジメと湿気が多いので「食中毒」にも注意が必要です。食中毒の予防3原則「菌をつけない・増やさない・やっつける」を心がけるようにしましょう。さらに梅雨時は傘で前が見えなかったり、足元が滑りやすいので、事故やケガにも十分注意してくださいね。

また、雨が多いこの季節は気持ちも落ち込みやすいので、そんな季節に負けないよう元気に過ごしましょう！



早めにすすめる！暑熱順化

しよねつじゅんか

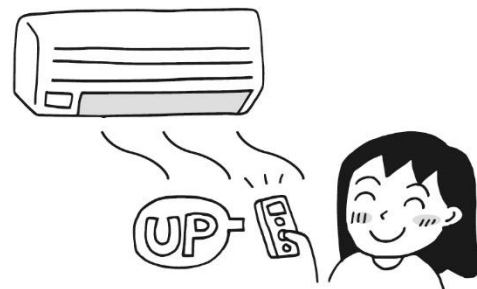
身体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に身体を冷やせるのです。

この時季は身体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急上がったとき、熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。

暑熱順化を早めにすすめるためには、主にこのような方法があります。



① 軽い運動などで身体を動かし、汗をかく



② 冷房の設定温度を高め、涼しい時間帯には外気を取り入れる



きれいに、大切に！ 歯と口は“体の入り口”

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は、私たちが食べ物を摂るための、言わば“入り口”です。いつもキレイに健康にしておかないと、美味しく食べることができません。また、歯垢が残っていたりすると口臭の原因にもつながります。

「歯磨きはめんどくさい」と思わず、自分のためにも丁寧な歯磨きを心がけましょう。

* 歯科検診を終えて…

本校では5月に行った歯科検診の結果を、先週配布しました。結果通知の健康の項目に○印がついていた人は、中学1年生17/38人・2年生19/47人・3年生14/31人、高校1年生73/155人・2年生74/173人・3年生52/152人でした。

むし歯やC0があった人では、ほとんどが奥歯でした。また、歯垢・歯石を指摘されている人も多くみられました。自分は磨けているつもりでも、しっかりと磨けていないようです。この機会に自分はちゃんと磨けているか見直してみましょう。

《歯磨きのコツ》

- ・歯ブラシは「鉛筆持ち」。軽い力で細かく、1本につき20回。全部で3分間は磨こう！
- ・歯磨き粉は、歯ブラシの先に1/3くらいでOK！
- ・鏡を見ながら、1本1本ていねいに。
奥歯のみぞ、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は、「みがき残し多発ゾーン！」
- ・落としにくい歯のすき間の歯垢は、デンタルフロスや糸ようじを使おう。



デンタルフロスの基本的な使い方

- ① フロスを40～50cmくらいに切り、15cmくらいの間隔にして両手の中指に巻き付ける。
- ② 親指と人差し指でフロスがピンと張るようにし、歯と歯の間にゆっくり入れる。

上の前歯の場合	下の奥歯の場合
- ③ 歯の表面に沿わせるようにして、フロスを上下に数回動かす。