



H26. 6 県立川口高校 保健室

新学期も2ヶ月が過ぎ、慣れと疲れがでていませんか？ケガや交通事故も増えてくるので気をつけてください。そして面談週間が終わるとまもなく体育祭です。入浴や睡眠・食事、気分転換できることを上手に取り入れるなど、疲れをためずに頑張れるようにしましょう。

6月4日～10日は **歯と口の健康週間** です。



2013年(平成25年)「歯の衛生週間」から、歯だけでなく口の中全体の健康増進をめざす目的で『歯と口の健康週間』にかわりました。

食事だけでなく、お菓子を食べたりジュースを飲んだりしたときは歯磨きが無理ならうがいをするだけでも違います。学校でも昼食後に磨いてほしいものです！

またペットボトル飲料(500ml)の中には40gの砂糖が入ったものもあるそうですが、WHOは「砂糖は1日25g以下に」と3月に提案し、砂糖のとり過ぎに注意を呼びかけています！

ハブラシをじょうずにつかっていますか？

みがく前にハブラシをチェック
力をいれすぎないようにしてこまごまに動かす
奥歯はつま先をつかう

ハブラシは、歯にまっすぐあてる
前歯の内がわはかかとをつかう
歯と歯内のさかいめは少しかたむけて

熱中症を防ぐために！ ~具合が悪い場合は申し出よう~

一気に暑さがやってきました。気温だけでなく湿度が高い日も要注意！暑さに対する抵抗力をつけて熱中症を予防しよう。

○汗をかきやすい体にする

軽い運動を継続して行うなど、汗をかいて体温調節ができるようにする。エアコン使用時は設定温度をあまり下げすぎないように(冷やし過ぎると体は暑さに慣れない)。

○服装は通気性のいいもので涼しく

肌着は着た方が湿度が下がり、結果的に涼しく感じることができます。

○効果的な水分摂取

ポイントは『少量をこまめに』。

×甘いジュースを飲みすぎると糖分分解にビタミンB1が使われ、かえってだるくなるのでやめましょう。

汗を多くかくと塩分も失われるので食塩を少し加えたり、スポーツドリンクを飲むなどして塩分補給も忘れずに！

15分～20分ごとに200mL程度補給
5℃～15℃<5の少し冷たい温度

*4月以降でもインフルエンザや感染性胃腸炎など出席停止になるものが何人か出ています。麻疹・風疹・水痘他受診の際は医師に登校について確認しましょう。

*教室掲示でお知らせしていますが、生徒希望者対象の「AEDの使い方を含む救急法講習会」参加者募集中です！既に十数名の申し込みがきていますがまだ枠はあります。希望者は保健室まで。

