群馬県立吉井高等学校　　No.3　2024/6/12 発行

保健だより　6月号

　梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気が続きやすい６月。気温も湿度も高めで、ジメジメとむし暑さを感じることが多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。衣服で調整するなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

梅雨の生活、こんなところに気をつけよう

食中毒

お弁当が傷まないように
・生野菜を避ける
・冷ましてから詰める
・保冷剤と一緒に保管

清潔

急に暑くなって汗ばむ、
湿度が高くてジメジメ。
お風呂で清潔に！

気温の差

蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って、上手に体温調節を。

交通事故

雨や傘で視界が
悪くなります。
車に注意！
傘さし運転はＮＧ×

ケガ

雨で校舎内が滑り
やすくなっています。
廊下や階段は
走らない！

◆タオル	◆替えの靴下	◆ビニール袋
雨で濡れたときや、汗を拭くときに大活躍。	雨の日、濡れた靴下は履き替えましょう。	濡れた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

食中毒予防の基本は手洗い！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、食事の前、調理を行う前、トイレの後、外から帰ってきた後、動物に触れた後、咳やくしゃみをして手で押さえた後等、必ず手を洗いましょう。右の図を参考に、洗い残しの多い部分を念入りに　→　→

検診後、受診勧告書を渡しています

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。健康診断で、再検査や治療などが必要という結果が出たら、受診勧告書を渡します。疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医での受診をおすすめします。

検診を終えて 学校医の先生より 一言

歯科医　設楽先生より

むし歯のほか、歯肉炎や歯垢の付着が目立ちました。十分にみがけていない人もいました。しっかりと歯磨きを行いましょう。

耳鼻科医　島田先生より

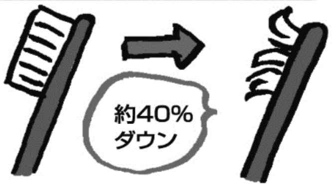
耳垢がある人が多く見られました。耳の聞こえに影響を与えたり、かゆみや不愉快な症状をきたしたりします。「耳垢栓塞」と指摘された人は、耳鼻科で除去してもらいましょう。

豆知識　よく噛むと若返る？

よく噛むことでアンチエイジング効果があると言われています。一つは、噛むことで脳の血流が良くなり、脳が活性化され、認知症の予防になります。もう一つは、若返りホルモンともいわれているパロチンが唾液に含まれていて、よく噛むことで唾液の分泌を促すことができます。食事をするときは、**一口あたり３０回程度**よく噛みましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が下がる

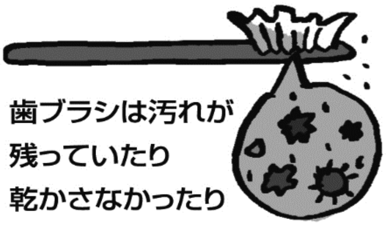


だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

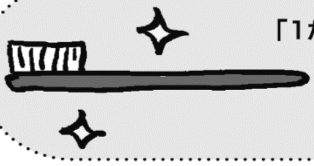
歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！