

保健だより

津田学園中学校・高等学校(六年制)
津田学園高等学校(三年制)
H30. 6. 1

「受けただけ」にしない！

今年度の定期健康診断もほぼ終了しました。みなさんのご協力もあって、大きな混乱や事故もなくスムーズに進めることができました。それぞれの検診・検査の結果については、追ってお知らせを配布していきますが、しっかり見て、内容を確認してください。

学校の健康診断には、大きく「健康状態を把握する」と「健康課題を明らかにして、健康教育に役立てる」という2つの役割があります。今回は病気や異常の疑いがとくに見つからなかった人も、自分の体の状態などを確認したうえで、「健康な生活を送るためには」「病気やけがをしないためには」・・・そうしたことの『学び』につなげてほしいと思います。受けただけで終わってはもったいないです！なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く（できれば夏休み前に）医療機関に行き、医師の診察を受けてください。



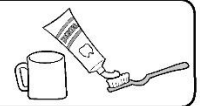
6月4日~10日
歯と口の健康週間

学校での歯科検診で、「歯周疾患」と言われた人がたくさんいました。歯周病を防ぐには、歯垢（プラーク）をためないことが大切です。そのためには、歯垢を落とせる歯ブラシ（ヘッドの大きさは上の前歯2本分、毛のかたさは、ふつうやかため）で歯みがきをし、デンタルフロス等を使って、歯と歯

の間の歯垢を落としましょう。お知らせをもらった人は、必ず受診しましょう！

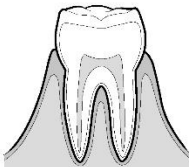

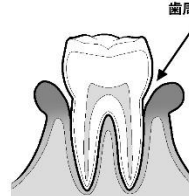


歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD

				
健康な歯	歯肉炎	軽い歯周炎	中等度の歯周炎	重い歯周炎
歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。	歯肉が赤くはれていて、歯肉から血が出ることもある。	歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。	歯周ポケットがさらにひろがり、うみが出たり口臭がきつくなる。	歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしてくる。

梅雨から夏は “食中毒注意報”発令中！

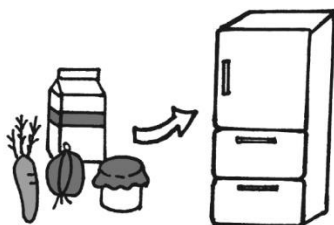


6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を食べ物に寄せつけないための注意点は？



《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

熱中症対策は、今から！

夏の暑い時季に気をつけたいのが熱中症です。

暑くて湿度の高いときに長い時間運動をしたり、気温や室温が高い場所にいたりすると、体中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりします。すると、体温が高くなり、体がけいれんしたり、頭が痛くなったりします。

★暑さに慣れる「暑熱順化」が大切！！

繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃す能力がアップします。このように、暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化が進むと、汗の塩分濃度が低くなるため、汗をたくさんかいても失う塩分が少なくなり、血液量も増えて循環系の負担が軽くなります。また、暑い時でも体温が上がりにくくなります。

暑さに慣れるために

*暑くなる前の時季から体を動かす。

*運動をするときは、軽めのものを短時間行い、時間をだんだん延ばしたり内容を増やしたりする。