



2024年6月
初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

5月は寒暖差が激しく、ゴールデンウィーク明けから体調を崩す人も多かったです。

6月になり、気温がどんどん上がってきました。暑さ慣れしていないこの時期は、熱中症になる危険性が高まります。特に雨が降った翌日、晴れて日差しが強く、風がない日は要注意です。こまめな水分補給を心がけましょう。また、体育の授業後に体調不良になる人のうち、「前日あまり寝ていません…」という人の割合が多いように感じます。睡眠はしっかりとるようにしましょう。

さて今年度の定期健康診断も少しずつ終わりに近づいてきました。受診が必要な人は、医療機関を受診し、報告書を保健室まで提出してください。



歯科検診のお知らせをもらったら、自分でもよく確認してください。治療が必要な人は、できるだけ早く受診するようにしましょう。

治療の必要がない人も、半年に1回程度は歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。丁寧に歯みがきをしていても、専門のケアでしか落とせない汚れもあるためです。

一度しか生え替わらない歯は一生もの!! 日頃のお手入れは肝心です。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



6月の予定

月 日	項 目
6/5 (水)	耳鼻科検診 (中1・高1 高入生)
6月~7月中	色覚検査 (中1・高1の希望者)



食中毒予防の3原則

蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿で、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。「冷蔵庫に入れておけば大丈夫!!」と冷蔵庫を過信せず、食品の状態をチェックして、傷んでいるものは口にしないようにしましょう。

- ☑ 『つけない』
手指、調理器具 (食器)、食材をよく洗う
- ☑ 『ふやさない』
調理済みのものは早めに食べる
- ☑ 『やっつける』
加熱する際は中までしっかり火を通す



お弁当の傷みを防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



雨天でも 室内でも 油断大敵!



こまめに休養と水分補給をしよう。

私たちの身体は、暑いと汗をかきます。

この汗が皮膚から蒸発する時に身体の熱を一緒に逃がして、体温を下げ、熱中症を防ぎます。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもるため、熱中症になりやすいです。

スポーツや屋外活動をするときは、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩などを入れ、熱中症対策をしましょう。