

保健だより

6月

あさか開成高校保健室
NO.3 (H30.6.14発行)



今年は昨年より入梅が早かったですね。梅雨明けや夏の暑さも早まるのでしょうか？肌寒い日や夏のように暑くなる日もあり体調管理が難しいです。天気予報で気温や湿度の確認をして、上手に調節をしてください。体調が「いつもとちょっと違うな」と感じた時には注意をしてください。

今月の保健行事

4日～10日 歯と口の健康週間



(5/30) 昼休み

【健康な歯を守る】について放送

6日(水) 昼休み

担当 3-1 青山 愛、小澤梨奈

19日(火) 食育の日 (6月は食育月間です)

昼休み

【食】について放送(予定)

担当 3-2、濱津舞子、松浦 楓

《26・27日 スポーツ大会》

* 裏面特集 *

6月から年3回、食育だよりで『食』について情報を届けます。今月は「食育」と「食と6月」の関連情報、食中毒についてです。

6月の保健目標

う歯の予防



★治療報告書を出しました。治療の済んだ人は担任または保健室に受診結果報告書を出してください。

今回の歯科検診でむし歯などで治療の必要な人は

1年：**25**人 2年**22**人 3年：**31**人です。

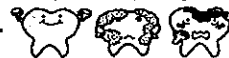
1本もむし歯のない人は

1年：**93**人 2年：**85**人 3年：**59**人です。

むし歯のない人はこのまま保ってください。毎日の口腔内のケアで**健康な歯**でいられるようにしましょう！！

今回歯科治療を勧められた人へ

むし歯は自然治癒が殆どありません。治療が早ければ早い程、短期間で歯へのダメージも少なく治療できます。また歯垢や歯肉の状態が良くない人も放置しないで歯科医院へ行きましょう。



運動部のみなさんへ

むし歯があると“ここ一番”という時に歯を噛みしめ、力を入れることができません。歯は重要です。

かむ力は鍛えられる

人のかむ力は、どれくらいでしょうか？思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。

若い男性の奥歯の咬合力は平均60kg、女性は40kgだそうです。ただし、かむ力には個人差があります。

スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また歳をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく

係わると言われています。かむ力は、かみごたえのあるものを普段からよく食べることで鍛えられます。

左右両方の歯を意識して、一口30回、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう！



熱中症の対応

- 涼しい場所へ移動
- 首、わきの下、足の付け根を氷などで冷却
- ゆっくり水分補給
- 厚生委員、教員連絡

《6月26・27日はスポーツ大会》

けがと熱中症に注意！！

中間試験明けには練習が始まってきますね。

★十分な準備運動は【けが】の予防

★十分な睡眠、食事などの体調管理、のどが乾

く前の水分補給は【熱中症】の予防

けがへの対応

(捻挫、打撲、突き指)

- 競技中止、変形がなければ氷や流水で冷却(20分冷却 10分外すを繰り返す)
- 厚生委員、教員に連絡

6月：食育月間、毎月19日：食育の日

6月は【食育月間】、毎月19日は【食育の日】です。皆さんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。なぜなら食は健康な身体をつくっているからです。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や食を選択する能力を取得し、よりよい食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

心身の成長に大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

朝食が大切なのはなぜ？

朝ご飯を食べることは、睡眠による急速モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるために大切だからです。就眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、身体が動き出すほか、消化器系も活動を始め腸が刺激され、便通がよくなります。また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。

脳はブドウ糖をエネルギーとしていて、炭水化物が体内で分解されることによってつくられています。睡眠中も脳は働き、朝食でエネルギーが脳に補給されることにより集中力や記憶力が高まり学力アップにつながる事が証明されています。毎日朝食をとるように心がけましょう。



食中毒に注意！

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。

また最近、「アニサキス」という食中毒が急増しています。生魚に寄生し刺身など生で食べた場合は、人の胃壁や腸壁をアニサキスが刺し、みぞおちの激しい痛みや腹膜炎症状を起こします。厚生労働省は ①新鮮な魚を選び速やかに内臓を取り除く。②内臓を生で食べない。③目視でよく確認し、取り除く。の3つの注意点を示しています。みなさん、注意して食べましょう。

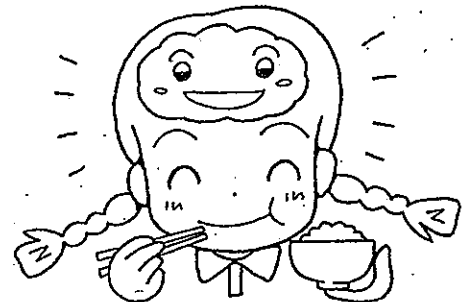
「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



※口をつけた飲み残しのペットボトル飲料に要注意

細菌増殖！下痢や吐き気の症状

- すぐに飲みきる
- コップを使う
- 放置禁止

