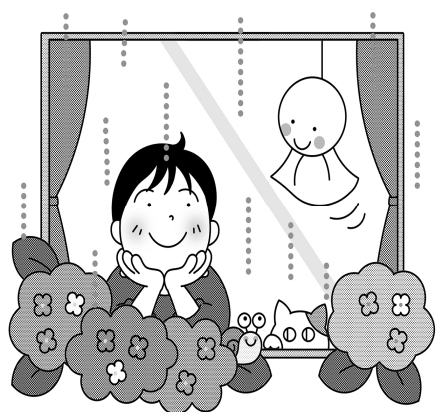


ほ け ん だ よ り

令和5年6月鹿沼東高校保健室



憂鬱な梅雨の季節を美しく彩るアジサイがきれいに咲いています。かつて電車通勤をしていた頃は、道に咲いているアジサイをゆっくり見ながら歩くという優雅な通勤時間を過ごし、次の瞬間、ゲリラ豪雨に見舞われるという悲惨な体験を繰り返していたことを思い出しました。保健室のロッカーに着替えを常備しておき、貴重品は水没しないようにジップロックに入れていました。この時期、電車やバス、自転車、徒歩での登下校は本当に大変ですよね。同じ経験をしてきたので分かります。交通事故に遭わないように、時間にゆとりを持って、気をつけて登下校してください。

6月は紫外線や雨のことを考え、つい家の中で過ごし、ダラダラしてしまいがちな阿部ですが、可能な限り献血に行き、社会貢献をしてきました。血管が細くて看護師さんにご苦労をおかけしたり、顔色が悪くて(これが普通なのですが)ご心配をおかけしたり、徐脈なので驚かせてしまったり(スポーツ心臓なのです)…。いつもスムーズに終わらない阿部の献血なのですが、これからも続けていこうと思います。みなさんは何か続けているものはありますか？ワクワクしたり、充実感を感じたりできるものをひとつでも持っている、頑張れるエネルギーになりますね。

夏の体調管理

蒸し暑かったり、肌寒かったり、クーラーを使用しているために屋内と屋外での温度差が大きかったり、急な雨で体がぬれてしまったり…夏は体調管理が難しい季節でもあります。体調をくずさないように気をつけてください。

夏かせき 要注意



- カーディガンなど脱ぎ着できる上着で体温調整。
- 頭(髪)をぬらさない、ぬれたままにしておかない。
- 靴下の替えを用意しておく。
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする。
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を取り入れる(梅干し、お酢、レモンなど)。

6/4(木)～6/10(水) 歯と口の健康週間でした。

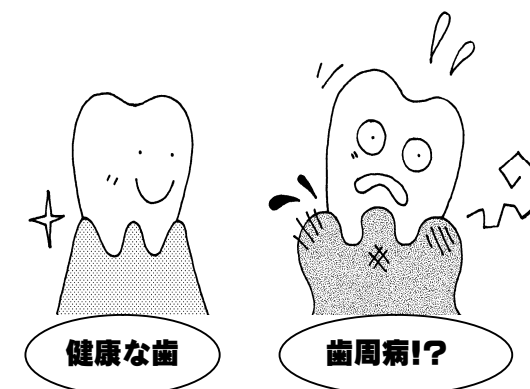


みなさんのお口の中の状態はいかがでしょう？プラーク（歯垢）コントロールができず放置しておく、歯周病になる可能性があります。

歯周病は歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢が原因で起こります。歯垢に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉の隙間である「歯周ポケット」で増え、歯肉や周辺組織を破壊します。症状が進行すると歯周ポケットはどんどん深くなり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

このような症状はありませんか？～歯周病チェックしてみよう～

- ☐ 朝起きたときに口の中が苦い感じがして、ネバネバしている。
- ☐ 歯肉が赤く腫れている。
- ☐ 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている。
- ☐ 歯が長くなったように見える。
- ☐ 歯をみがくと歯肉から血が出る。
- ☐ 歯と歯の間に隙間ができた。
- ☐ 口の臭いが気になる。
- ☐ かたい物がかみにくい。
- ☐ 歯肉がかゆい、痛い。
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い。



歯周病予防のためには、歯垢をためないことが大切！

1 歯垢をしっかり落とせる歯ブラシで歯みがきする。

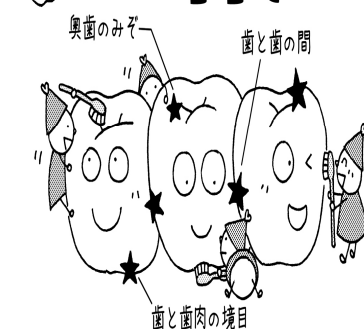
歯ブラシ選びポイント①

ヘッドの大きさは、上の前歯2本分が目安です。歯みがきするときに動かしやすい物を選びましょう。

歯ブラシ選びポイント②

毛のかたさは「ふつう」か「かため」のもの。歯肉から出血する場合は「やわらかめ」を選びましょう。

歯みがき、]]に集中！



2 デンタルフロス等で、歯と歯の間の歯垢を落とす。

つけない



手も食器も清潔に。

増やさない



保冷剤のかわりに
凍らせたゼリーでも♪

食べるまで保冷。

夏のお弁当

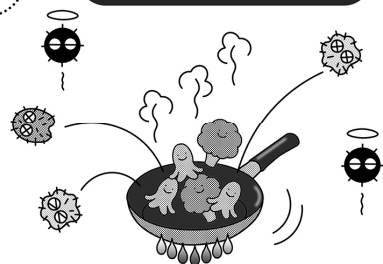
食中毒に
気をつけよう

見えない



に注意！

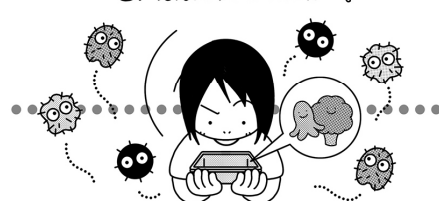
やっつける



加熱調理を。

残さない

苗、見えたらいのにな…



残り物は食べない。

感染症×熱中症 予防しながら練習を

～7月19日 合唱コンクール～

期末テストが終わり、これから合唱コンクールに向けての練習が本格的に始まると思います。感染症予防と熱中症予防を心がけながら練習に励んでください。練習を通して、みんなで声をあわせることの難しさ、楽しさ、喜びを感じると思います。音楽を作り上げていく過程で、人間関係を作り上げていく難しさや面白さも経験するでしょう。自分のどのようところが他者に貢献できる強味なのか、逆に弱味はどのようところで、どのように補っていくか…自分自身を見つめ、成長につなげる機会にしてもらえるといいなと思います。



エアコン

換気

マスク

水分補給

食事

睡眠



マスク着脱は個人の判断



時間を決めて、飲めるといいね♪

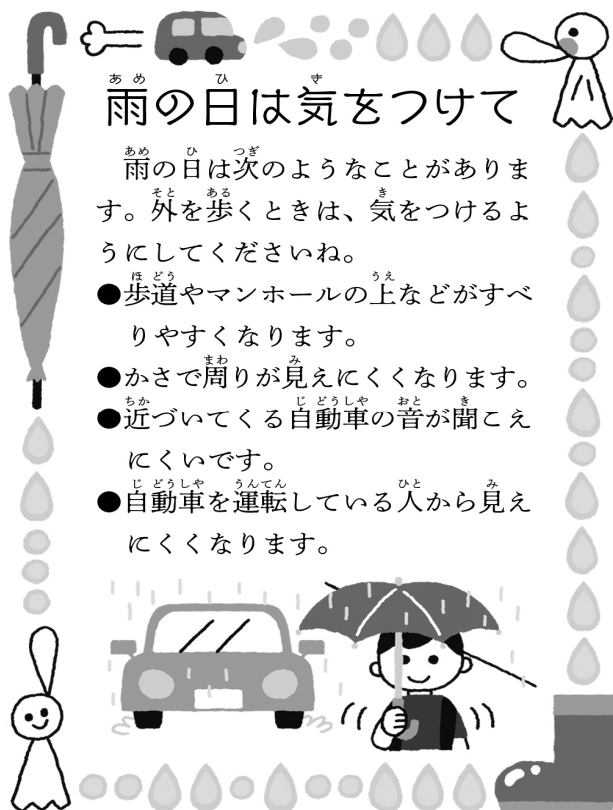


コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

雨の日は気をつけて

雨の日は次のようなことがあります。外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで周りが見えにくくなります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。



“環境”は、
身のまわりから

6月5日は「世界環境デー」。地球温暖化、オゾンホール拡大、森林伐採、大気汚染等、世界は多くの問題に直面しています。こんな大規模なこと、手に負えない？いいえ、こうした問題は私たちの日常生活と深くかかわっているのです。使っていない電化製品のプラグを抜く、お風呂の残り湯を洗濯に使う…身のまわりのちょっとしたことから環境問題を考え、改善につなげたいですね。

阿部コラム 6月は阿部の誕生月です。同じ6月生まれの先輩方に「自分たちで誕生日を祝うわよ！」と言われ、憧れのヌン活(アフタヌーンティータイム活動)に連れて行っていただきました。別の日には親の介護が始まりそうな阿部に、同じく介護をしている先輩が励ましの差し入れをくださいました。やっとお子さんがお住いの九州に行けるようになったということで、素敵なお土産をいただいたのです。どの先輩方も優しく、知識欲と知的な遊び心をお持ちです。素敵な生き方だなと思い、その秘訣を聞いてみたところ、「現状維持は無理なんだから、変化を恐れないこと。できるだけより良い変化にできるよう、分からないこと・不安なことについては調べたり、勉強すること」とアドバイスをいただきました。先輩方との出会いに感謝いたします。