

ほけんだより

7月

北陵高

7月に入り、暑い日が多くなってきました。この時期ははじめとした天気が続く、カラッと晴れた夏が待ち遠しいですね。期末テストも終わり、夏休みが待ち遠しい時期かと思えます。テスト疲れ、気の緩みなどから、体調を崩しやすくなりますので、最後まで気を抜かず、元気に学校生活を送ってください(*^^*)

梅雨が明けると夏本番です。今年も猛暑になるといわれていますね。夏バテ・熱中症などないように気を付けましょう。そうならない為には、まずは基本的な生活習慣・健康づくりが重要です。十分な栄養・水分・休養（睡眠）をとるよう心掛け、規則正しい生活を送ってください☆



もう受診しましたか？

今年度の健康診断は全て終了しました。自分自身の身体の事を知ることができる、いい機会になりましたね。検診の結果から、矯正や治療など必要な対応をとれるといいですね。自分の身体は一つしかなく、一生共にしていくものです！大切にしましょう！！

各検診において、気になる点や異常などがあった人に「治療勧告書」を配布しました。今年度の検診で、治療勧告書を配布した人数が特に多かったのが、①歯科、②視力、③耳鼻科で、それぞれ次のような人数でした。

歯科：190名

視力：141名

耳鼻科：119名

先程も述べましたが、異常や気になる点がある人への通知です。**早期発見・早期治療**が基本です！検診は異常を「発見」するためにすぎず、発見しても「治療」しなければ何の意味もありません。治療が遅れるとどんどん悪化し、時には進行して取り返しのつかない状態になってしまう可能性も…。平日の放課後や土曜日、夏休みなどを利用して、**早めに医療機関を受診しましょう！！！！**

知っていましたか？本当は怖い「虫歯」

異常等が特に多かった「歯科」に関するお話です。痛みなど特に症状のない「虫歯」は、生活上特に支障はないし、検診で虫歯があるとわかったとしても「まだいいや」という気持ちが生じ、受診をどんどん後回しにしてしまいがちなのかもしれませんね。



虫歯を放置すると…？

But! 『たかが虫歯』とあなどってははいけません。痛みのない虫歯を放置し続けると恐ろしいことが起こってしまいます！虫歯を放置するとどうなるのか、皆さんはご存じですか？

今月の保健目標

暑い夏を健康に過ごそう ～夏バテしない身体づくり～

今年も猛暑！？万全な暑さ対策を

一 夏バテの主な原因は？その予防策は？

☆ 自律神経の乱れ

エアコンの設定温度、外気温との温度差が大きすぎではありませんか？身体が気温変化に対応しきれなくなり、自律神経がうまく働かなくなってしまい、全身に様々な症状が生じてきます。設定温度は寒さを感じない28℃を目安に！肌は可能な限り保温しましょう！

☆ 水分とミネラルの不足

上昇した体温を下げるために大量の汗をかくことで、水分とミネラルが体外へ排出され、脱水症状を引き起こします。水分・塩分補給をこまめに行いましょう。

☆ 胃腸機能・食欲の低下

暑いからといって冷たいものばかり摂っていると、胃腸の働きが低下し、食欲も減退し、十分な栄養が摂れなくなります。夏は特に新鮮な野菜や果物を積極的に摂るように心掛けましょう。

☆ 睡眠不足

熱帯夜など暑苦しい夜が続くことで睡眠が不足し、疲労が溜まってしまいます。エアコンのタイマーや除湿機能の上手な活用、寝具などの工夫をして、十分な休息をとれるようにしましょう。



- ① 『痛み』は虫歯が神経にまで到達すると生じ、神経を抜く処置が必要になる。
- ② 痛みがあっても放置し続けると、顎の骨に菌が感染し「骨髄炎」となり、歯茎に膿が溜まり、歯茎を切って膿を出す処置が必要となる。
- ③ 根の先から細菌が入り「副鼻腔炎」が生じる恐れがあり、頭痛、鼻づまり、目の奥の違和感などの症状が出現する。
- ④ 虫歯により歯が溶けることにより噛み合わせが変化し「顎関節症」となり、耳鳴り、体調不良、顔面変形などが生じる。
- ⑤ 神経→血管→全身へと菌が行き渡り、「心疾患」や「脳梗塞」、その他様々な全身疾患を発症するリスクが高まると言われている。

このように、虫歯は『痛み』が出てからでは遅いことがわかります。また、『痛み』などの症状が出てからも放置し続けると、様々な面で身体に悪影響を及ぼします。早く治療するに越したことはありませんね。後々苦しむのは自分自身です！早めに受診しましょう！！



効果的な水分補給に「何を」飲みますか？



◎ 水・お茶

普段の水分補給にオススメです。冷やしたものは飲みすぎに注意。



◎ スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいたら、塩分も補給を。



※ 経口補水液

脱水症状の治療で使われます。医師の指示があった際に。



△ 清涼飲料水

糖分のとりすぎは肥満や「ペットボトル症候群」につながることもあるので控めに。



△ 炭酸飲料

満腹感が出やすく、補給水分量が確保できないことがあります。



× アルコール飲料

未成年者の飲酒は法律違反。絶対に手を出さないで！

