

保健だより 6月号

栃木農業高校保健室 文責:小林

気温の変化が激しい季節になり、体調も崩しやすい季節になりました。突然30℃を超えたりする日も出てきましたので、これから夏に備え、今のうちから熱中症対策をしましょう！

熱中症になりやすいという人は、運動不足、筋肉が不足している、もともと水分をあまりとらないなど、その他体質によります。またその日の体調により、水分や栄養不足、睡眠不足等も体調に大きく関係しますので、各自、日頃の生活習慣をしっかりと整えて毎日を過ごしましょう。

暑くなる前の時期から、“**運動後に牛乳を飲む**”これを実践してみてください！熱中症になりにくい体質になり、体が強くなるそうですよ！

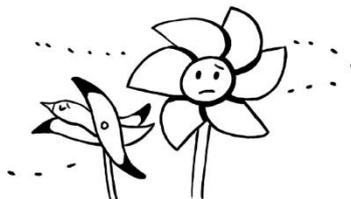
こんな日は熱中症に注意

暑さが本格化する前の時期は、体が暑さに慣れていないので、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。

また湿度が高いときや風がない室内などでも、汗は気化しづらく熱中症になることがあります。



高温・多湿のとき



風がないとき

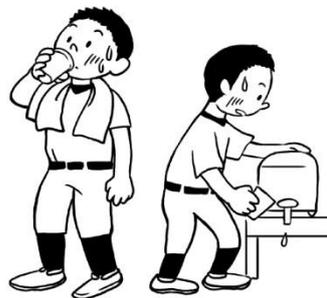


急に暑くなったとき

水分補給のポイント



ジュースではなく
水や麦茶を



こまめに飲む



大量に汗をかいたら
塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

今後の検診予定

日付	検診名	対象	服装など
6月6日(水) 13:30~14:50	眼科検診	全校生徒	制服 * 体育館シューズ持参で体育館集合
6月11日(月) 13:30~15:30	貧血検査	1年生	制服
7月12日(木) 9:00~11:00(変更)	内科検診	1年生	体育着 (午後から午前に変更になりました)

歯 しっかり磨いていますか？

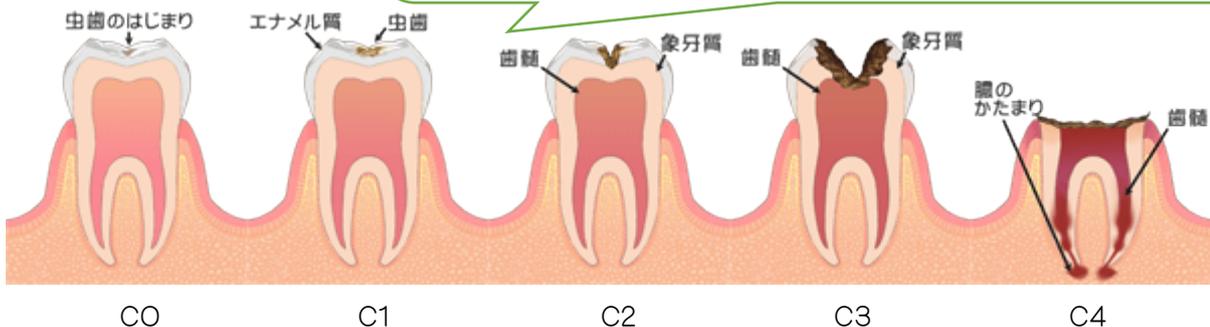


5月の歯科検診では、特に1年生が、“よく歯が磨けていない”とご指摘をいただきました。その後、みなさん、歯磨きがんばっていますか？

歯ブラシは、毛先が丸く加工されてある、ラウンド毛という毛が使われている歯ブラシがよいそうです。最近よく売られている極細毛は、歯周病が気になる人に向いているようで、高校生くらいの年代では、ラウンド毛がよいそうです。これを機に、歯医者さんに行ったときに聞いてみましょう！

歯科検診で、COや、C4(シーフォー)など、自分がなんと言われたかわかりましたか？Cは虫歯です。COも治療が必要です。早めに歯医者さんに行きましょう！！

虫歯の進行について



虫歯予防のアドバイス...

- ★ジュースはもちろん、スポーツドリンクでも歯はとける。
運動中など、スポーツドリンクを飲んだ後に、水やお茶を飲むと良い！
- ★“今ここをみがく！”と意識して、一本一本みがいていく。
- ★歯ブラシは極細毛ではなく、ラウンド毛。
- ★COも歯医者さんに行って治療が必要か診てもらおう。
- ★寝る前は特に、十分な時間をかけて、ていねいに完璧に磨く！！

歯と口の健康週間

6月4~10日

