



新学期が始まって約2ヶ月が経ちました。新しい生活には慣れたでしょうか？

5月から急に暑くなり、もう夏のようなですね。この時季は気温の変化が大きいので、疲れもたまりやすく、体調を崩しがちになります。しっかり睡眠と食事をとって、疲れをためないようにしましょう。また熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

6月の健康診断

6/4 (火)	眼科検診 (1 学年)	13:35~	保健室
6/6 (木)	歯科検診 (1 学年)	8:55~	保健室
6/7 (金)	貧血検査 (2 学年女子)	9:00~	中会議室
6/12 (水)	尿検査 (未・再提出者)	1 時間目開始まで	保健室に提出



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です！



毎日、きちんと歯磨きしてますか？「めんどくさいからいいや〜」と、サボっている人はいませんか？毎日の歯みがきはむし歯の予防に必要不可欠です。歯はこれから一生使うもので、むし歯になって抜けてしまうともう二度と生えてきません。いつまでもきれいな歯を保つために、この機会に歯のことを改めて考えてみませんか？

いつも、いつまでも



◆むし歯の原因 「歯垢」と「歯石」

むし歯は、歯垢（しこう）にむし歯を作る菌が住み着くことで発生します。つまり、歯垢を取り除くことがむし歯予防で最も大事なことです。歯垢を取り除くには歯みがきです。食後はもちろん、寝ている間は口の中の菌が増えやすいので、寝る前も忘れずに歯みがきをしましょう。

また、歯垢が付着したまま放っておくと歯石（しせき）になります。こうなると歯みがきだけでは取り除くことができないので、定期的に歯医者さんで取ってもらいましょう。

◆歯垢と歯石の違いって？



歯科検診で「受診のすすめ」をもらった人は、早めに受診しましょう！

熱中症を防ごう！



◆暑さに慣れていない今の時期が危険です

5月下旬から急激に気温が上がり、今年の暑さは記録的です。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけてください。屋外だけでなく、体育館や教室など室内でも熱中症になることがあります。



◆水分補給はいつする？

「のどが渴いた」と感じる前に水分補給しておきましょう。人間は軽い脱水症状のときはのどの渴きを感じないことがあるので、運動前や暑いところに行く前に水分補給をしておくことで熱中症を防げます。

もちろん、運動中や運動後もこまめに水分をとりましょう。また汗と一緒に流れ出た塩分もとる必要があります。スポーツドリンクや塩分タブレットなどで塩分も補給しましょう。



◆予防するには？

熱中症になった生徒に話を聞くと、「今日3時間しか寝ていない」「暑くて食欲がない」という人がよくいます。寝不足や空腹だと熱中症になりやすいので、普段から体調をととのえておくことが予防になります。「夜更かしせず睡眠をとる」「朝食を食べる」など、基本的な生活習慣をしっかりしましょう。



飲み物による食中毒に注意



気温と湿度が上がるこの季節は、菌が繁殖しやすくなります。そこで気をつけたいのは食中毒。特に、一日に何度も口をつける飲み物には注意が必要です。

水筒やペットボトルに一度口をつけると、中で雑菌が繁殖します。一日放置すると数万倍まで増えることもあります。適切な管理をして食中毒を防ぎましょう。



水筒



軽い水洗いでは汚れは落ちません。しっかり洗剤で奥まで洗いましょう。特に飲み口の部分は汚れがたまりやすいので、ゴムパッキンなどの部品も毎回外して洗いましょう！

ペットボトル



気をつけたいのは「飲み残し」。一度口をつけたペットボトルは、冷蔵庫に入れておいても長持ちはしません。その日のうちに飲みきりましょう。また、使い終わったペットボトルに別の飲み物を入れて使うのはやめましょう！