

OASIS

(ほけんだより) VOL.3

令和5年5月31日
松原第四中学校 保健室



例年より早く、大阪も梅雨入りしました。天気が悪いと頭痛や体調が悪くなる人にとってはつらい時期ですね。天気病(気象病)と言われる体調不良は、寒暖差や気圧、湿度などの変化により自律神経が乱れることで起こると考えられています。気圧など天候の変化を『内耳』のセンサーが感じ取り、脳に伝えると考えられていますので、耳周りのマッサージや、全身のストレッチが効果的だという説もあります。天気病で困っている人は、一度試してみても良いかもしれませんね。

梅雨時も健康に過ごすために



ねつちゆうしょう
熱中症
ちゆうい
に注意



からだ あつ な
まだ体が暑さに慣れていな
いことから、熱中症のリスク
たか
が高まります。こまめな水分
ほきゅう たいせつ
補給が大切です。



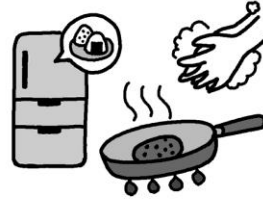
しがいせん
紫外線
ちゆうい
に注意



あめ くも ひ しがいせん
雨や曇りの日も紫外線はぜ
口ではないので、日焼け止
めを塗るなどの対策を行う
ようにしましょう。



しょくちゆうどく
食中毒
ちゆうい
に注意



げんいんきん、はんしよく
原因菌が繁殖しやすい時季
なので、菌を「つけない」
「増やさない」「やっつける」
を心がけましょう。



かんだんさ
寒暖差
ちゆうい
に注意



む あつ ひ
蒸し暑い日もあれば、肌寒
く感じられる日もあります。
体調を崩さないよう衣服で
上手に調節してください。

がつよつか むしほよぼう

6月4日は虫歯予防デーです！

歯科検診が終わりました。「むし歯がある」と言われた人は393人中14人(全体の3.6%)だけでしたが、『むし歯になりかけの歯(CO)』があった人は92人(全体の23.4%)でした。

また、歯周病といわれた人は393人中10人(全体の2.5%)だけでしたが、歯周病になりかけている(GO)人は118人(全体の30%)でした。

これは、約4人に1人は『むし歯になりかけの歯』があり、約3人に1人の人が歯周病になりかけているということです。

むし歯になりかけの歯(CO)や歯周病になりかけ(GO)の歯肉は、歯みがきを丁寧にする事で良い状態に戻すことができます。この機会に丁寧な歯みがきを心がけてください。

みがいてる
みがけてる



あなたはどっち？

みがいているつもりでも
みがけていないこと、ありますよ。



よくかむと、どんないいことがある？

食べ過ぎ (肥満) を予防
 歯・口の病気を予防
 味覚が発達する
 言葉の発音がよくなる

熱中症対策！これだけは必ずしよう！

① 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照の他、
 室内での活動では部屋の
 風通しも重要になります。

② こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性が
 ある場合は、スポーツドリ
 ンクなどの用意をする。

③ 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを
 中心に選び、帽子や日傘も
 活用しましょう。

④ 身体を暑さに慣らす



急激な気温上昇に慣れるため、
 軽い運動や入浴で適度に汗を
 かくことも大切です。

⑤ 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)
 と栄養バランスのとれた食事が
 大切です。

⑥ 具合が悪いときは

早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに
 活動を中止して休憩し、必要
 な応急処置をしましょう。