

# 保健だより



新潟県立新潟工業高等学校  
保健室  
平成30年6月6日

6月がスタートしました。梅雨入りももう少しでしょうか。気温も上がってきており、急な温度変化で体調管理が難しい時期でもあります。後半には期末考査も控えています。生活リズムを見直して、規則正しく過ごすことをこころがけましょう。

## 校内歯科健診が終了しました

これから結果をみなさんへお知らせしますが、学校医より本校生徒は「歯石」が多いとの指摘がありました。鏡を見てみましょう。白黄色のものが歯の生えぎわや、歯と歯の間に付着していませんか？

歯石は、磨き残しにより歯垢（プラーク）が石灰化したもので、歯医者で除去してもらう必要があります。また、歯石は歯肉炎や歯周炎を発生させる原因となります。

## 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』



虫歯があった人、なかった人も口の中を清潔に保つことができているのでしょうか？もう一度歯磨きの方法をおさらいして、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、年をとっても健康な歯でいられるように、今からしっかり管理していきましょう。

### ①鏡を使って自分の歯を知ろう！

鏡を見て、歯並びが凸凹しているところや八重歯などは、磨き残しが多くなりやすいです。鏡を見て歯磨きをするクセをつけ、1本1本丁寧に磨きましょう。

### ②歯ブラシでいろいろな磨き方をしてみよう！

歯ブラシを小刻みに動かしてみたり、毛先をうまく使ってみましょう。磨き残しが多い箇所はとくに、工夫をして細部まで磨けるようにしましょう。

## だんだん暑くなってきました・・・食中毒に注意！

毎日持ってきているお弁当は、しっかり火がとおっていますか？生モノは食中毒を引き起こす菌が増殖しやすいです。また、高温多湿な環境に食べ物を置いておくと悪くなってしまい、食中毒の原因となってしまいます。保冷剤を使用して、適度な保冷環境でお弁当を保存するようにしましょう。また、食べるときは、よく手を洗ってから食べましょう。

### 【食中毒の主な症状】

摂取して3～6時間後に、腹痛・嘔気・嘔吐・下痢などの消化器症状が出現。



## 適度な水分摂取を！

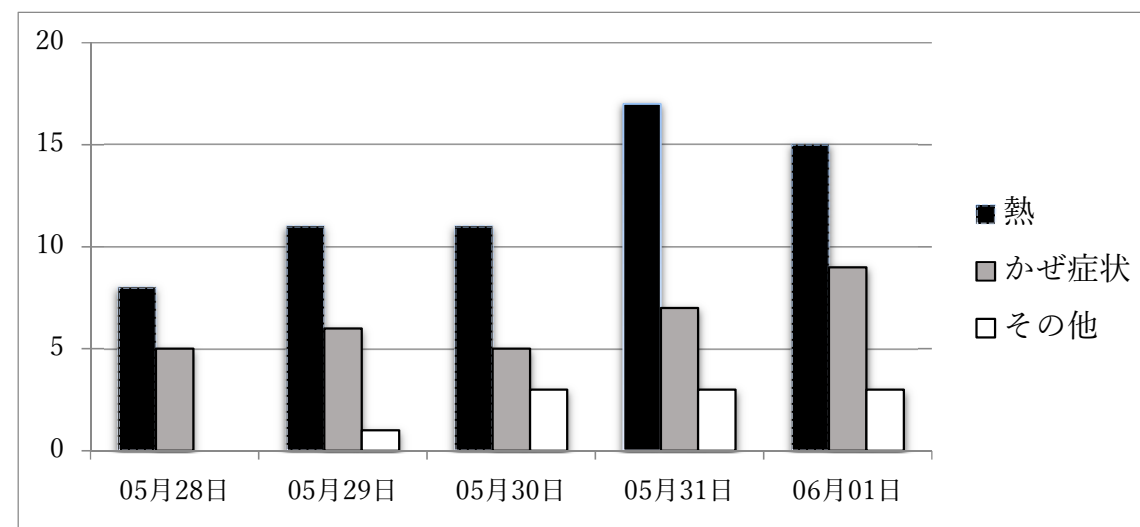


熱中症は夏だけだと思いませんか？熱中症は季節に関係なく、高温多湿な環境でおこります。また、6月は梅雨にあたりますが、気温の変化がはげしく、体調を崩しやすい時期です。そんなときには水分をこまめに摂取して、体調の自己管理をおこなっていきましょう。

糖分が多いジュース類は水分摂取としてあまりふさわしくありません。お茶や水、スポーツドリンクをおすすめします。ここで、豆知識！市販のスポーツドリンクは濃いめに作られています。濃いとお血管への吸収が遅くなるため、市販のものを水で薄めて飲むと効果的です。また、熱が出たときや、気温が下がった寒い日にお湯で薄めて温めて飲むと、ホッとしますよ。ぜひ試してみてください。

## かぜが流行っています！

5月後半欠席者数が多くみられました。先週一週間の症状別欠席者数をグラフにしてみました。周囲ではどのような症状が多いか確認し、基本的な予防対策（手洗い・うがい・マスク着用）を行い、自分のからだは自分で守りましょう。



具合が悪くて保健室に来たとき・病院に行って診察を受けるとき、きちんと症状を伝えていきますか？

- ①いつ
- ②どこで
- ③だれが
- ④なにを
- ⑤なぜ
- ⑥どのように

## 5W1H

左記の6つを意識して説明すると  
わかりやすく伝えられます。



## 傘差し×自転車禁止！ レインウェア×自転車要意！

傘差し運転は法律で禁止されており、違反すると5万以下の罰金です。また、傘差しにより、視野を妨げたり、運転の安定を失うと、自分だけでなく他の人を巻き込む大事故につながりかねません。

傘ではなくレインウェアであれば違反にならない…？違反でなくても事故につながる危険性は十分にあります。レインウェアを着ている人はこんなことに注意してください。

- ・フードを被ると視界が遮られていませんか？
- ・ポンチョが風にあおられて、顔にかかっていますか？
- ・レインコートのすそなどがタイヤやチェーンに巻き込まれて、転倒につながる危険はないですか？

