

保健だより No.3

徳島県立城東高等学校
令和元年6月



早くも6月がスタートしました。今年も梅雨の季節がやってきましたね。梅雨の季節は蒸し暑く、心身ともにバランスを崩しやすい時期でもあります。また、本格的に熱中症にも気をつけなければならない季節です。こまめに水分補給をしてください。

また6月は、総体や修学旅行、遠足、HR間交流会などのイベントがたくさんあります。蒸し暑さに負けず、元気に行事に参加できるように、食事・睡眠・適度な運動を心がけ、自分でしっかりと体調管理ができるようにしましょう。



6月 健康診断日

検診日	検診項目	対象者
6/5(水)	耳鼻科①	2,3年希望者 1年生①
6/6(木)	歯科	全学年
6/7(金)	耳鼻科②	1年生②
6/10(月)	耳鼻科③	1年生③

紫外線対策

紫外線の強い時季を迎えました。熱中症に加え、紫外線対策も併せて行うようにしましょう!!

◆紫外線対策◆

- *必要に応じて、長袖の上着を着用する等、衣服で覆う
- *帽子をかぶる
- *日焼け止めクリーム等を使用する
- *気温・湿度など環境条件を考慮し、熱中症予防のため水分補給や休憩を励行する
- *屋外での活動の際には、日陰を利用する

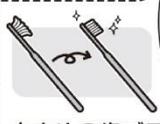


6月4日~6月10日は歯の健康週間!

歯は一生付き合う大切なものです。この機会に自分が歯みがきを正しい方法で行えているか、振り返ってみましょう。歯や口腔内に関して気になることがある場合は、早めに歯医者へ行きましょう。



歯ブラシ選び



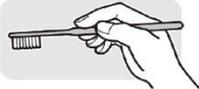
小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には



1本1本ていねいに

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

毛先がひろがっていたら替えましょう

歯ブラシが広がらないくらい力がベスト

みがく時には10~20回が目安

熱中症を予防しよう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のために

室内では・・・

- ◇ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ◇ 室温をこまめに確認

からだの蓄熱を避けるために・・・

- ◇ 通気性の良い、吸収性・速乾性のある衣服を着用する
- ◇ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

こまめに水分補給をする・・・

- ◇ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する

外出時には・・・

- ◇ 日傘や帽子の使用
- ◇ 日陰の利用、こまめな休憩



熱中症の症状

- ◇ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ◇ 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子がちがう

重症になると・・・

- ◇ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ◇ **涼しい場所へ**
→エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ◇ **からだを冷やす**
→衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）
- ◇ **水分補給**
→水分・塩分、経口補水液などを補給する

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

厚生労働省熱中症HP

☆ 食育 No.2 ☆

～熱中症予防に必要な栄養素～

熱中症を予防するためには、栄養バランスの良い食事をして体調を整えること、体力や免疫力を向上させることが大切です。栄養バランスを考慮した食事を心がけ、これから暑くなる夏に向けて準備していきましょう！

- **ビタミンB₁**：糖質をエネルギーに変える、疲労回復効果、精神安定作用
→豚肉、うなぎ、玄米、大豆、きのこ類、そら豆など
- **抗酸化物質（ビタミンA, C, E）**：目の網膜の成分、皮膚・粘膜を健康に保つ、抗がん作用、コラーゲン合成、筋肉・血管・皮膚・骨の強化、老化予防
→肉レバー、人参、ほうれん草、パプリカ、ブロッコリー、トマト、カボチャ、アーモンド
- **タンパク質**：体を構成する主成分、筋肉・内臓・骨・皮膚・髪・血液・免疫物質の材料
→肉・魚・乳製品・大豆製品



環境省熱中症予防HP

引用・参考文献：保健室内資料