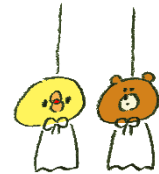


平成30年6月14日  
石川県立飯田高等学校  
保健室



6月の保健目標 疾病治療の継続に努めよう



今年度の健康診断がすべて終了しました！

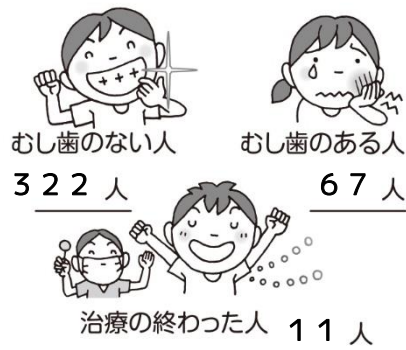
健康診断の結果、受診の必要があると判断された人にはお知らせを渡しました。「総体・総文、試験勉強で忙しいから…」と後回しにしていた人も多いと思います。期末試験が終わっても、補習や模試・検定、飯高祭準備等で忙しい日々が続きます。自分で時間を作り、症状が悪化しないうちに早めに病院へ行きましょう！



飯高生の歯科検診の結果は・・・？



これからもきれいな歯でいるために、年1回はかかりつけ歯科医で定期検診を受けて、歯のクリーニングをしてもらいましょう☆



むし歯を放置している人がまだまだいます！  
痛みが出る前に、早急に治療をはじめてください！



＼＼ むし歯について Q&A ／／

**Q1** むし歯になりやすい人っているの？

**A1** います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



**Q2** 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

**A2** 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の動きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



## ( ( 熱中症に注意! ) )

これから気温や湿度がどんどん高くなっていきます。「熱中症は真夏になるものだ」と思いがちですが、体が暑さに慣れていない今の時期にも起こりやすいため、注意が必要です！熱中症はちょっとした心がけで予防できます。今のうちから対策していきましょう！

### ▷ 熱中症とは？

高温多湿な環境下で

- 身体に熱がこもること
- 水分や塩分のバランスが崩れること
- 脳への血液不足  
が原因となり表れる様々な症状

### ▷ このような症状があれば熱中症のサイン！

めまい  
立ちくらみ

頭痛  
吐き気  
体がだるい

筋肉痛  
しびれ  
手足がつる

けいれん  
意識障害  
高体温



### ▷ 熱中症を予防するためには・・・？

#### こまめな水分補給

★いつ・・・「のどが渴いた」と感じる前に  
「のどが渴いた」と感じる時は、すでに脱水状態です！

★何を・・・場合によって選びましょう！  
日常生活：水、お茶（麦茶等、ノンカフェインのもの）  
たくさん汗をかく時：スポーツ飲料（塩分・糖分）

★どのくらい・・・少しずつ、こまめに！  
一度に大量に飲んでも体内で吸収されません！

#### 服装の工夫

★素材  
通気性・速乾性  
（綿や麻、ポリエステル等）

★色  
濃い色は熱を吸収するため。  
淡い色（白や水色）が◎

★帽子で直射日光を避ける



#### 暑さにそなえた身体づくり

★睡眠・・・夜更かしをしない  
睡眠不足だと自律神経のバランスが乱れ、  
体温調節の機能が働かなくなります。

★食事・・・1日3食、バランスよく  
食事を抜くと、必要な栄養素と水分が摂れません。



#### 温度や湿度を意識する

温度や湿度が高い日、急に気温が  
上がった日は特に注意！

活動場所の温度・湿度をチェックし、  
暑さ対策・活動内容の調整をしまし  
ょう。

( ( 熱中症予防のために摂取しておきたい栄養素 ) )



疲労回復効果、夏バテ防止  
豚肉、ウナギ、大豆製品、バナナ 等

教室の温度や湿度は、保健委員が  
毎日チェックしています◎

