

# ほげんだより 6月

平成30年6月5日  
枚方市立中宮中学校 保健室



梅雨の季節がやってきました。じめじめとした暑い日が多くなり、天候も変わりやすいこの時期から、熱中症にも注意が必要。特に中学での運動量にまだ慣れていない1年生が心配です。水分補給はもちろん、日頃からの体力作りや睡眠・食事などの健康管理をしていきましょう。

## 6月11日(月)～6月15日(金) / 中宮中学校 歯みがき週間が始まります!!

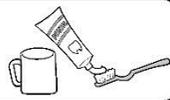
- 場 所 下足場前の手洗い場
- 時 間 昼食後～5限予鈴まで
- 持ち物 歯みがきセット(必要な人はタオル)

しっかりみがこうね



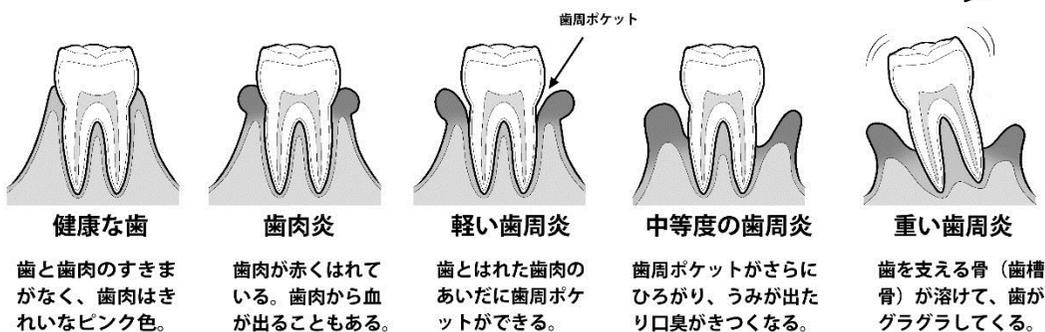
## 歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう!



GOOD

BAD



## むし歯を治さないと命にかかわるって知っていましたか?

むし歯の菌があごの骨に入る



骨に入った菌が血液によって体中に運ばれる



死亡リスクの高い病気につながる

むし歯は自然には治りません。歯医者さんに行ききちんと治療を受けましょう!

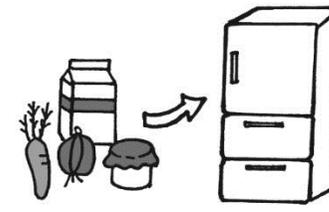
## 梅雨から夏は“食中毒注意報”発令中!



6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を食べ物に寄せつけないための注意点は?



《つけない》  
手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》  
早めに食べるか冷蔵庫へ\*



《やっつける》  
調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

## もうすぐ体育祭 熱中症に気を付けよう!!



暑くて湿度の高い時に激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体内の水分が不足し汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。すると、体温が上がって、体がけいれんしたり、頭が痛くなったりします。

### 特にこんな時に注意!

- 朝ごはんを食べていない時…睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できないので、汗をかきにくくなり、熱中症になりやすいのです。
- 寝不足の時…疲れが取れておらず、また体力が回復していないため、しっかり睡眠をとった時よりも熱中症になりやすくなります。
- 風がない時…風がないと汗が乾きにくく体温の調節機能がうまく働きません。

以前、生徒が運動後頭痛を訴えて保健室に来ました。彼は、「俺熱中症なったことないし!」と言っていたのですが、もうその頭痛が熱中症だよ、という話をしました。去年の体育祭予行の日、実は私もなりました。頭が痛くて体はふらふら、とても辛かったです。帰宅後、「これが熱中症か!」と気づきました。自分は大丈夫などと思わず、しんどいと思ったら無理をせず休んでくださいね。 松宮