

保健だより

6月号

梅雨に入りました。じめじめした季節が始まります。気温が上がらない日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなりますので、気をつけましょう。6月21日は夏至。一般的に一番昼が長くて夜が短い日と言われます。また、これを境に夏が始まるという意味もあるようです。

6月4日は虫歯予防デー

歯科検診では、虫歯はもちろんのこと、歯並びやかみ合わせ、顎関節の状態や歯肉状態や歯垢の状態など、口腔衛生状況を診ていただいています。結果は虫歯がなくてもお知らせしますので、この機会に歯科受診し、適切な治療と指導を受けましょう。

虫歯や歯周疾患になる前の予防が大切です。歯と歯ぐきの間は虫歯ができやすい場所、大切なのは1本1本磨く意識。意識しないとどうしても磨き残しができてしまいます。デンタルフロスや歯間ブラシは磨きにくい歯間部を磨くための道具です。選び方や使い方は歯科医と相談してください。歯ぐきを傷つけないようにやさしく、無理をしないことがコツです。

食事にも気を配って欲しいと思います。まずは、バランスの良い食事を心がけ、カルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、タンパク質を同時にとることが効果的です。また、お菓子などをダラダラ食べることは口腔環境によくありません。噛みごたえのあるものをよく噛むことは、歯周組織をしっかりさせ、唾液の分泌を促進するので、口腔内の清潔にもつながりますよ。

残念ながら虫歯になってしまった場合、虫歯は放っておくと進行します。早期に歯科医院での治療を開始しましょう。しばらく歯科医院に行っていない人は、より専門的な歯科検診を受けてみるのも良いでしょう。



眼科医から～視力低下について～

先月、眼科健康相談が実施されました。様々な相談が寄せられましたが、視力低下についての相談が多かったため、対応について皆さんにお知らせします。

視力測定結果や目の疲れ、黒板が見にくいことから、視力低下に気がつくことが多いようです。視力の低下は、遺伝や環境要因、その他目の外傷から起こると言われています。

では、どのように対応すれば良いのか、「高校生は学業への影響を考慮し、眼鏡やコンタクトレンズを使用して、矯正することが現実的。」とのことです。さらに「コンタクトレンズが良いか、眼鏡が良いかという点では、視力を矯正するという目的だけなら、どちらでも良いでしょう。ただし、コンタクトレンズを使用することに決めたとしても、コンタクトレンズを使用できない状況は良くあるので、一緒に眼鏡も購入するように。」

なお、「眼鏡をしたからといって視力が早く落ちるようなことはないし、眼鏡の付け外しが視力低下を早めることはない。」「いずれにしても、急激な視力低下は一度眼科を受診して医師の診断を受けましょう。」とのことでした。

視力低下を早めないように、勉強は適度な明るさの環境で正しい姿勢で行い、スマートフォンやパソコンは休息を取りながら、努めて遠くを見る機会を作りましょう。



暑熱順化(馴化)

“しょねつじゅんか”と読みます。体が暑さに慣れることを言います。以前は、初夏から梅雨の時期にかけてゆっくりと暑熱順化し、真夏でも暑さに体が慣れた状態で活動することができていました。ところが、近年では、エアコンの使用や急激な暑さなどによって、順化せずに暑さを経験してしまうために、熱中症の発生が増えています。

そこで、プロスポーツ選手は、真夏でもプレーに悪影響が出ないように、積極的に暑熱順化を行う暑熱順化トレーニングを行っているようです。日本体育協会から発行されている「夏のトレーニングガイドブック」には、暑熱順化トレーニングの基本が載せられています。ジュニア選手向けに書かれていますので、スポーツを行う生徒は、興味があれば、読んでみてください。

スポーツをしない生徒へのお勧めですが、これからの時期、ついシャワーのみになってしまいがちです。水分補給に配慮しながら、汗をかくくらいの温度のお風呂に入るような習慣をつけましょう。汗ばむ程度のウォーキングや自転車こぎもお勧めです。エアコンの使用は最小限にするのも、身近に出来る工夫のひとつかもしれませんね。

ポイントは“汗”。順化により、体温調節のために素早く多くの汗をかくことが出来たり、汗腺でナトリウムの再吸収がきちんとされて、塩分が失われることによる影響を受けにくくなったりします。これを、体が慣れる1～2週間続けましょう。長い期間かけて慣らした方が、しっかりと順化し、順化した状態が戻りにくいと言われています。



梅雨のお弁当は嚴重注意！



- *お弁当箱や調理器具は清潔にする。
- *前の日に作ったものは必ず加熱してから使う。
- *汁気の多いおかずは避ける。
- *フタをする前にご飯やおかずはじゅうぶん冷ます。
- *おにぎりを作る時には素手ではなくラップを使う。
- *保冷剤や保冷バック、そのまま使う冷凍食品や抗菌シートを使う。

梅雨の時期を安全にすごそう

- 校 内 ●結露や湿気で床面が濡れて滑りやすいので、慎重に。
●階段は滑りやすいので、急いで駆け下りない。
●曲がり角は出会いがしらの衝突に注意する。
- 登下校 ●自転車の並列走行、傘差し運転は絶対にしない！
●雨で路面が濡れている時には、自転車はスピードを出さない。
●自転車はラインやマンホール・側溝のフタ、段差などで滑りやすいので注意する。
●急いで事故にあったりけがをしたりしないように、時間に余裕を持って行動する。
●思ってもいないケガをさせることがあります。絶対傘は振り回さない。



6月の保健行事予定

- | | |
|-------------|---------------------|
| 5日(月) 内科検診 | 6日(火) 尿検査(最終日)と内科検診 |
| 14日(水) 内科検診 | 15日(木) 歯科検診(1年生) |