

保健だより



令和3年6月10日
NO. 5
高田高等学校安塚分校

窓を開けると空の青さや草木の緑がまぶしい季節になりました。気温が高い日も多くなり、熱中症が心配されます。こまめに水分をとり体調管理に努めましょう。

暑くなり始めこそ注意が必要な熱中症！

5月から6月にかけて冬の寒さに慣れた体が少しずつ暑さに慣れていく時期といえます。汗をかきやすくしたり熱を発散させやすくしたりして、体温を下げやすい体にしていきます。

【暑さに体を慣らしていこう】

- 汗をかいて機能を高める。
- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）をとり、筋肉をつくる。
→体の水分をたくわえているのは筋肉だからです。

【熱中症対策】

- 1日3食と十分な睡眠をとる。
→1日に必要な量の6割は食事から水分・ミネラルをとっています。
- のどがかわかなくても水分をとる。
→マスクでのどがかわきを感じにくくなっています。粘膜がかわくと、免疫機能が低下します
- 危ないと思ったら、手のひら・足の裏を冷やす。活動の合間に冷やしてもよし。
→バケツに冷えた水か氷水を入れて両手を冷やします。足の裏も冷やすと更に効果があります。
末梢血管から熱が放散され体温を下げるのに効果的な方法です。保冷剤でもかまいません。

汗をかいて「暑熱順化」



風呂(湯船)で

軽めの運動で

★体育、音楽、スポーツ・文化愛好会活動など、汗をかく活動では熱中症予防のために飲み物と汗ふきタオルを持っていき、先生の指示のもとこまめに水分をとりましょう。

★マスク内の温度が高くなるので、廊下や屋外で2m以上人との距離を保てる場合は、一時的にマスクをはずし、こもった熱を発散させましょう。

マスク着用時の熱中症に注意して！



習慣にしたい生活様式

①【ワクチン接種が進んでも 続けるんだよ！】

上越市では65歳以上のコロナワクチン接種が集団接種（市内の公共施設で）や個別接種（かかりつけ医等で）が行われています。集団接種では上越市独自のやり方である日時と会場を割り振った「指定方式」が、他の市に比べて接種率も高く、順調に進んでいるようです。

さらに、16歳～64歳の市民を対象にしたワクチンの集団接種について、7月中旬から始める見通しであることを発表しています。いよいよ高校生の皆さんの接種も始まります。

ワクチン接種についての情報を自分の目でも確認して、家族で話し合っておきましょう。

- ワクチン接種が進んでも、食べるときは会話をしない。話すときはマスクを着ける。
- 一に人との距離と換気、二にマスクを手放さず、三にこまめな石けんでの手洗い

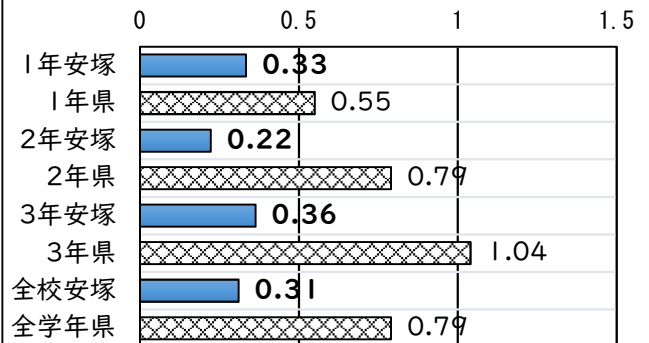
全身の病気や感染症の予防にもつながる歯周病ケア

新型コロナウイルスをはじめ、病気の予防に大切なのは歯周病の予防と言われています。

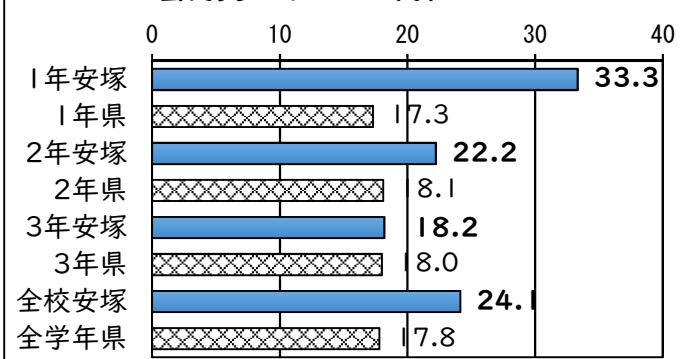
歯肉炎が歯周病に進んでしまうと歯周病菌が全身を駆けめぐり、糖尿病・動脈硬化・認知症など全身の健康状態を悪化させていくことが分かっています。

歯肉の健康づくりは、健康な生活を送っているかどうかの鍵を握っています。

一人平均むし歯数（本）



歯肉炎のある人の割合 %



安塚分校では、むし歯は少ないですが歯肉の状態はよいとは言えません。

歯を支える歯肉の健康は大切です。

鏡を見て歯肉の状態をチェックしたり歯科医院で歯石を取ってもらったり、将来の自分の生活に歯と歯肉が直結していることを忘れずに、歯磨き習慣を身につけていきましょう。



高校生を垣間見る！ その37

毎年行われている健康診断ですが、自分の健康状態や生活習慣を見直す機会になっていますか。

内科検診では、鈴木学校医から質問されたり優しく声をかけていただいたりしながら、1人ひとり検診が進みました。

驚いたのは、持病があるAさんに先生が「何という薬を飲んでいるの」と質問されたとき、Aさんはスラスラと薬の名前を答えたのです。

自分の体の状態や飲んでいる薬についてとっさに答えられるなんて、きっと長いこと病氣と向き合ってきた証拠だなと感じました。

また、生活習慣について自ら生活を振り返り改善点を先生とやりとりしたBさん。よくないと思ってもなかなか止められない夜食の習慣、先生から「自分でも分かっているじゃないか」とダメ出しされて止める意志を強くしたようです。

やりとりを聞きながら皆さんの体や心に寄り添ったひと味違う内科検診だったと感じました。

はだぎ 肌着を着がえてサッパリ

気温が高くなり汗をかく日が多くなってきました。かいた汗をそのままにしていると皮膚がベタベタしたり、体が冷えてしまったりしてよくありません。

たくさん汗をかく体育の後などは、肌着の着がえをオススメします。

肌着は汗を吸いとるだけでなく服の中の温度や湿度を保つ働きがあります。

肌着をつけると暑苦しいと思っている人もいるかも知れませんが、肌にとっては肌着を着る方がさわやかに感じているはず。

また、体育などで汗をかいた後は、着がえることで肌着の働きがキープでき清潔に過ごせます。

汗は体の熱を下げるためのすばらしいしくみです。着がえてサッパリして次の授業に向かいましょう。