

6月は梅雨の時期に入り、じめじめした日や、肌寒い日など寒暖差の激しい月でもあります。寒暖差によって、体調を崩しやすい時期になりますので、衣類の調節や規則正しい生活を心掛けましょう。

熱中症予防の基本は水分補給！運動をするとき、何を飲んでいきますか？

6月に入り、学校内でも熱中症が発生しています。熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。熱中症を引き起こしやすい環境下で運動したり、多量の発汗時に水だけを補給したりすると、熱中症の発症リスクが高まります。

運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前



運動時の休憩



塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとる

学校で飲むことのできる水は、冷水器の水だけではありません。水道水も、安全に飲めるよう、毎日水質検査を実施しています。

水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む

○



スポーツドリンク

○



塩分を含んだ水

×



緑茶

×



紅茶

×



コーヒー

多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

※水筒について
水筒内はカビや細菌の繁殖が起こりやすい環境下です。毎日、洗浄と乾燥をしてください。

体育でプールが始まりました！

体育では、1年生と2・3年生の選択者は、プールが始まりました。暑い日には、プールに入ると気持ちがいいですね。しかし、プールでうつる感染症がたくさんあります。安心してプールを楽しむよう、1人ひとりが感染症予防に努めましょう！

プールに入る前に

前日にすること

つめ切り



耳そうじ



早寝



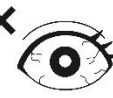
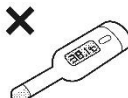
水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

当日にすること

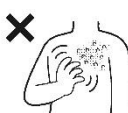
朝食を食べる



体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



トイレへ行く



感染症予防のために…

- ・プールの前後は、シャワーで汗や汚れを十分に落とす。
- ・プールから出た後は、うがい、手洗い、目の洗浄を行う。
- ・タオルや水泳帽、フラスコの共有を避ける。

プールでうつりやすい感染症は、裏面で紹介しています。

プールでうつりやすい感染症

病名 (通称)	咽頭結膜熱 (プール熱)	流行性角結膜炎 (ハヤリ目)	急性出血性結膜炎 (アポロ病)	伝染性軟属腫 (水イボ)
病原体	アデノウイルス		エンテロウイルス	ポックスウイルス
感染経路	プール水 飛沫・接触	プール水 接触	プール水 接触	接触
潜伏期間	2～14日	2～14日	1～3日	2～6週間
主な症状	のどの痛み、 咳、鼻水 結膜炎症状 高熱	目やに、涙目、 結膜の充血 目の周囲のむくみ	初期は、流行性結膜 炎と同様 目の強い違和感と痛 み、結膜下の出血	ピンクもしくは白色の 丘疹 1～10mmで同じ部位に 数個発生
出席停止 期間	主要症状が消失し た後、2日を経過 するまで	症状により感染の おそれがないと 診断されるまで	症状により感染の おそれがないと 診断されるまで	出席停止の必要性ありま せんが、担任・教科担任 までご連絡ください

歯科検診

2・3年生の歯科検診が終了しました。歯科検診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせに異常がないかを調べています。

健診結果としては、C0(むし歯になりそうな歯)、G0(軽度の歯肉炎)に該当する生徒が多くいました。食習慣を見直して、丁寧な歯磨きを意識しましょう。また、指導を受けた人は、歯科医院へ行きましょう。

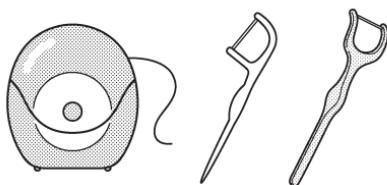
健康な歯を保つための生活習慣

1 歯を丁寧に磨く



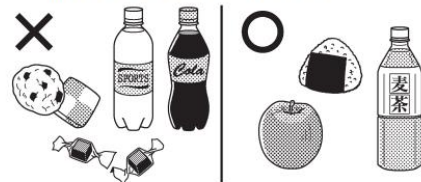
歯についた歯垢は、歯磨きをしないと落とすことができません。歯垢がたまるような磨き残しがないか、1日に1回は鏡を見て1本1本の歯を丁寧に磨くようにします。

2 歯ブラシ+αを使ってみる



歯ブラシで丁寧に磨く習慣ができている人は、デンタルフロスも使ってみてください。さまざまなタイプがありますので、自分に合うものを探してみましょう。

3 間食は甘いものを控える



むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯垢をつくり、細菌の数を増やす材料となるのが、「砂糖」です。活動的な10代は、放課後におなか为空き、間食が欲しくなりますが、砂糖を多く含む菓子や飲料はできるだけ避けましょう。

4 だらだら食べない



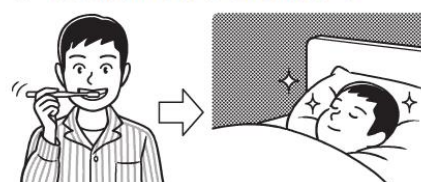
テレビや本を見ながら、友達とおしゃべりなどを楽しみながら、だらだらと時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、歯垢がどんどん増えていきます。間食は時間を決めて食べましょう。

5 寝る前に甘いものを食べない



就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きているときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。

6 寝る前には必ず歯をみがく



唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが重要です。

参考：少年写真新聞社 高校保健ニュース ほけん通信

☆スポーツ振興センター災害共済給付制度の利用について

学校の登下校や部活で、怪我や熱中症等になった場合の給付制度です。該当者は、保健室まで申し出て下さい。申請には期限(時効)があります。書類は、早めに提出をお願いします。