



徳島県立脇町高等学校
2012. 6. 5

梅雨の季節ですね。湿度が高く蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じられるような日もあります。その日の気温に合わせて、衣服を上手に調節し、体調を崩さないように気をつけましょう。

あなたはきちんとみがけてる? 6月4日～6月10日 歯の衛生週間

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的! むし歯ができやすいのは食後5～20分。 食べたらずぐみがく 学校でもみがこうね。</p>	<p>歯ブラシはきれい!? 1913—0 毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう! 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。 あーん 1か所を10回くらいみがくといよ</p>
---	--	--

先日配付した歯科検診の結果はどうでしたか? “受診をおすすめします”の欄に○があった人は早めに歯科医院を受診しましょう。また、“CO”や“GO”の欄に○があった人は、ていねいな歯磨きを心がけ、食生活にも気をつけましょう。

★よく噛みましょう★



よく噛むことで次のような3つのいいことがあります。

①むし歯予防

噛むことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

②頭の働きがよくなる

噛んで顎をよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになり、脳の発達に効果があります。

③食べ過ぎ防止

食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、しっかりゆっくり噛みましょう。

♪ハッピーライフのヒント♪ 気まづくならない「イヤ」の伝え方

マイナスの気持ちを相手にどう伝えるかが大切です。気持ちを伝えること、相手に感情をぶつけることは違います。

感情的になって、その感情を相手にぶついたり、自分が感情を書いているのは相手のせいであるかのように非難して言ったりすると、気持ちの表現は相手とい関係構築には立ちません。

例えば、待ち合わせの相手が遅れてきたとき…「遅いじゃない! 連絡もしないでひどい人ね!」とストレートにイライラをぶつけ、そんな気持ちにさせたのは、あたかも相手であるかのように、相手を非難するとしたら、一方的です。イライラの気持ちは自分が起こしているのに、相手だけのせいになり、二人の間に気まづさが残るでしょう。

でも、「あなたが途中で事故に遭ったんじゃないかと心配だった。」「遅れそうときは連絡してほしい。いつまで待てばいいかわかればイライラしないから。」と、自分はどのような気持ちでいたのかを、感情的にならないように伝え、気まづくならず、でも、あなたの素直な気持ちを伝えることができるでしょう。

～参考図書：言いたいことがきちんと伝わるレッスン～

熱中症を予防しよう！！



暑いときは…

①体内に熱がこもらないように、血管が広がって放熱します。

血管が広がる→皮膚温が上がる→周り(環境)の温度より皮膚温が高くなる
→体内の熱が体外に放出される

②汗をかくことで、皮膚から熱を逃がします。

汗をかく→周り(環境)の湿度より皮膚表面の湿度が高くなる→汗が蒸発する
→気化熱が奪われる→体内の熱が下がる

しかし

周りの温度が皮膚温より高いときは…

逆に熱が体外から体内に移動することになります。このような過酷な環境では、汗をかくことが
唯一の体温調節反応になります。

しかし

湿度が高かったら…

汗をかいても蒸発しないので、体温調節がうまくいかなくなります！さらに、汗をかくことで体から水分が出ているので、脱水状態になります。

同じ気温でも湿度が高いときには、熱中症になりやすい！

風通しの悪い室内では、熱がこもりやすく汗が蒸発しにくいので、熱中症になりやすい！

熱中症を予防するために

①環境条件を把握しよう！暑い時、無理な運動は事故のもと！！

気温・湿度・風や直射日光の有無などを把握して、運動・休息・水分補給を計画しましょう。

(校内に“熱中症予防運動指針”を貼っています。参考にしてください。)

②暑さに慣れよう！

体が暑さになれていない時に急に暑くなると、熱中症が起こりやすいです。急に暑くなった時には運動を減らし、暑さになれるまでの数日間は、軽い短時間の運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

③服装を調節しよう！

暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で直射日光が当たる場合には帽子を着用し、防具をつけるスポーツでは休憩中に衣服をゆるめできるだけ熱を逃がしましょう。

④体調管理をしよう！

体調が悪い時は、体温調節機能も低下しているので、熱中症を起こしやすくなります。疲労・かぜ・下痢など、体調が悪い時には無理に運動をしないようにしましょう。

⑤こまめな水分補給をしよう！たくさんの汗をかいたときは、塩分を取ろう！

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節機能や運動能力が低下します。汗からは、水だけでなく塩分も失われるので、たくさんの汗をかいたときには、スポーツドリンクや0.1～0.2%程度の食塩水を飲みましょう！また、運動前にあらかじめコップ1～2杯程度のスポーツドリンクを飲んでおき、その後は脱水に見合った程度の量を30～1時間ごとに飲むのが好ましいとされています。



運動時は、水やお茶より、スポーツドリンクがよい！！

たくさんの汗をかいたあとに大量の水やお茶を飲むと、体内の電解質バランスが乱れ、けいれんや意識障害がおこる可能性があります！！水よりお金はかかりますが、体のためには、塩分を含む飲み物(スポーツドリンクなど)を飲みましょう！！