



2015. 6. 1

徳島県立脇町高等学校

新学期が始まって2か月が経ちました。そろそろ疲れがたまっている頃ではないでしょうか。勉強や部活動で忙しくても、たまにはゆっくりしたり、好きなことをしたりする時間も必要です。心にも余裕をもって、1学期を元気に乗りきりましょう！！



健康診断後、お知らせを受け取ったら必ず受診しましょう



今年度の春の健康診断はすべて終了しました。受診が必要な人には通知を出しています。なるべく早く病院に行きましょう！受診をした人は、結果を保健室に提出してください。そのまま放置では、健康診断を受けた意味がありません。3年生に関しては、受験を控えています。健康面もしっかりと整えて臨みましょう！

健康診断の結果に注目!

自分の結果はどうでしたか？もう一度確認してください。

内科検診 脊柱側弯症

正常な背骨は前から見るとまっすぐですが、側弯症では左右に曲がっています。姿勢の悪さなどによって起こる一時的なものもありますが、側弯症の多くは「特発性側弯症」と呼ばれる、ねじれも伴うものです。特に思春期や女子に多いとされています。まず姿勢に気を配りましょう。



眼科検診 結膜炎

白目とまぶたの裏側の結膜が炎症を起こす病気です。アレルギー性結膜炎では充血と目やにの他にかゆみがあります。コンタクトが原因のものも多いので、清潔にして正しく使いましょう。またウイルス性の結膜炎は、伝染力が強く、出席停止となります。タオルや目薬の共用は絶対にやめましょう。



6月4日~11日 歯と口の健康週間

今年の歯科検診結果はどうでしたか？むし歯になりかけの歯がある人、むし歯がある人、かみ合わせの異常や歯茎に炎症のあった人…早めの治療をしましょう。

顎関節症

口を開け閉めするときに、顎で音がする、開いたときに痛む、大きく口を開けられないなどの症状があります。原因は顎の関節や筋肉の弱さ、かみ合わせの悪さ、ストレス、日常のくせ（うつぶせ寝・ほおづえ・歯ぎしり）などです。まず日常のくせを直すだけで、改善することもあります。



歯周病って？

歯周病の原因は、歯茎の間にたまった歯垢や歯石です。歯茎が腫れるのが「歯肉炎」、歯を支える骨まで炎症を起こすのが「歯周病」です。予防には2つのケアが大切です。

セルフケア

磨き残しの多いところは…

- ・歯と歯茎の境目、歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみ合う面と後ろ側、前歯の後ろ側

プロのケア

歯医者さんで年に1~2回、歯石や歯垢をとってもらいましょう。



夏本番に向けて！ 今から対策を！！

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>
--	--	--

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

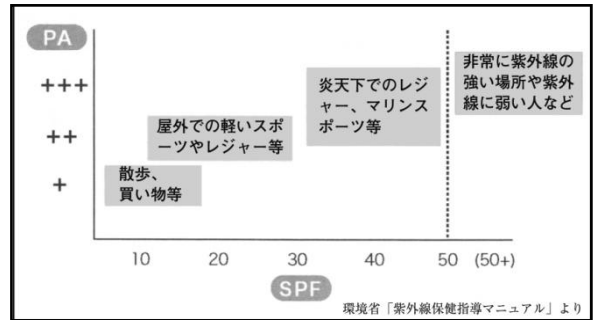
では、こんな場合は？

<p>冷夏は、熱中症になりにくい？</p> <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。</p>	<p>水分補給は、のどが渴いてからでいい？</p> <p>のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。</p>	<p>衣服の色や形は、関係ない？</p> <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。</p>
---	---	--

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

ふりそとく紫外線！
日焼け止めも上手に使いましょ

どの日焼け止めにも「SPF」「PA」という表示があります。SPFは横の数字が高いもの、PAは横の+が多いものほど、効果が高くなります。使用の目安は表の通り。外出前にぬりましょう！



500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量

(飲料は一例／3g入りスティックシュガーに換算)

<p>コーラ：57g</p> <p>19本</p>	<p>オレンジジュース (果汁30%)：50g</p> <p>16.6本</p>	<p>スポーツドリンク：30g</p> <p>10本</p>
----------------------------------	---	---------------------------------------

参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

梅雨の季節がやってきますが・・・きちんとお弁当の管理を！

☆必ず、火の通したものを→75℃1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の原因菌は消滅します。おかずは朝、必ず中心部まで火を通しましょう。

☆しっかり冷ましてから→温かいままのおかずを詰めると内側に水滴がつき、原因菌が増える原因になります。

もしも食中毒になったら・・・

食中毒は、重症になったり、命に関わったりすることもあるため、早めに病院へ行くことが大切です。下痢をしたり、嘔吐をしたりしている場合は、脱水症状になる可能性があります。十分に水分をとるよう、気をつけましょう。