

保健だより

# ポしポし

平成25年6月12日

第3号

鎌ヶ谷市立第二中学校  
保健室発行

修学旅行・林間学校が終わり、6月になりました。衣替えの季節ですね。6月は昼間は暑く、朝晩は肌寒く、寒暖の差が厳しい時期です。体調不良になってしまう人も増えてきました。めんどくさがらず、きちんと下着などを着て、体温調節をしてください。

また、天気が悪くなると気分も落ち込みがちに…。梅雨の晴れ間などを有効に利用して、ストレスを溜めない生活を送れるようにしましょう。梅雨ならではの草木を見たり、感じたりするのもいいものですよ。



**梅雨時の生活** こなところに気を配ろう

<p><b>体を清潔に</b> 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタベタ季節… 突然の雨に備えることも…</p> <p>梅雨の下着・体操服・くつ下・雨具などを準備しておこう。</p>	<p><b>食中毒に注意しよう</b></p> <p>予防の基本は手洗いが 食べ物の消費期限や、 日の通り具名にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を 過剰に開かない！ なぜ？</p>	<p><b>晴れた日も有効に伸ばそう</b></p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
---	--	---

## 熱中症の対策をしよう！

### 熱中症の症状は

高温・多湿環境により起こり、めまい、頭痛、吐き気、意識障害などの症状が見られます。

### 熱中症の予防は

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

- ① 帽子の着用や日傘をさしましょう。
- ② 涼しい服装を心がけましょう。
- ③ 水分を計画的にとりましょう。(30~60分に1回水分補給する。のどがかわいてからだと遅すぎます。早めの水分補給が大事です。)
- ④ 日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう。(冷水や冷タオル等の利用)
- ⑤ 運動前に、体調(健康観察)を確認しましょう。



### 熱中症になったら

- ① 息をとる→涼しいところで頭を低く、足を高く保ち、衣服をゆるめます。
- ② 冷却・水分補給→首・わきの下・足の付け根の動脈部を冷やし、スポーツ飲料等を1~5口、少量ずつ飲ませます。

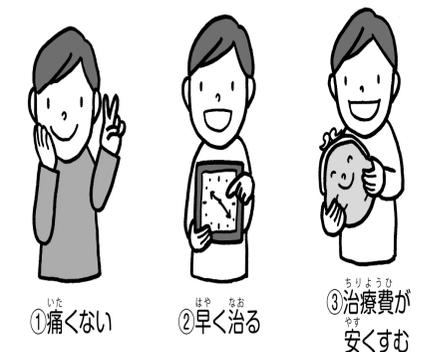
## 歯の健康を考える

6月は「むし歯の日」や「歯の衛生週間」があります。また、6月6日には鎌ヶ谷市の「良い歯コンクール」があり、二中からも男女2名の代表の生徒が推薦されました。6月は歯の健康について考える良い機会です。歯科検診で病院に行くようにお手紙をもらった人は、早めの受診をしましょう。

### 学校歯科医師の先生から皆さんへ



し かが けん しん べ  
**歯科検診でむし歯が**  
**見つかった人** **お 得!**  
 早く治したほうがこんなに



**歯を丈夫にする食べものを食べよう!**

● **カルシウム**  
丈夫な歯を作る土台です

牛乳、チーズ、しらすぼし、干しえび

● **ビタミンD**  
カルシウムとの相性はバツグン! 歯の石灰化をうながします

しいたけ、イワシ、サンマ

● **食物繊維**  
かむことでだ液を出し、歯をきれいに掃除してくれます

きのこ類、海藻類、セロリ

こんな食べ方も重要です!  
 ・好き嫌いせず、バランスよく食べる  
 ・口に入れる量は少しずつ  
 ・よくかんで食べる