

えがお NO.6



新宿区立西新宿中学校
保健室

梅雨の体調管理を心がけてください

梅雨に入り、雨で湿度が高く蒸し暑い日もあれば、梅雨の合間の晴れの日には夏のように暑い日もあれば、「梅雨寒」という言葉の通り、肌寒い日もあり、体調を崩している人も出てきています。

あつという間に再来週はいよいよ期末考査です。1年生にとっては、初めての定期考査です。3年生にとっては、進路選択に向けての大切な定期考査です。テスト準備を進めながら体調管理も心がけ、実力を発揮できるようにしましょう。

のど かわ 喉が渴く前に水分補給 ~こまめな水分補給~

喉がかわいている時は、すでに脱水状態です。休み時間、運動前には水分補給をするようにしましょう。体育の後、体調不良を訴えてくる人のほとんどが、脱水状態です。汗をかいた日は、帰宅後塩分補給も忘れずに。みそ汁などがお勧めです。



こんな日に熱中症に注意 気温が高い 湿度が高い 風が弱い 急に暑くなった

脱水状態を見分ける方法

親指の爪を押すと、爪の色は白くなります。離すとピンク色に代わります。これが3秒以上続くと脱水状態です。



熱中症の救急処置は、 F I R S T

熱中症になると、高温多湿な環境により体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなります。**体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気やだるさなどの症状が現れ、重症になると命に関わることもあります。**

F	Fluid (液体) 水分補給	<h3>熱中症対応の手順</h3> <ol style="list-style-type: none"> ① 涼しい場所へ移動し、首もとなど衣服をゆるめ、風を送る。 ② 保冷剤や水で、首の後ろ、わきの下、太ももの付け根など、太い動脈が通っている部分を冷やす。 ③意識がはっきりしていたら、塩分・糖分の入った水 (スポーツドリンク)を飲ませる。 ④症状が良くならない場合や、「意識がない」などの症状があれば、医療機関へ搬送する。
I	Ice (氷) 衣服をゆるめ、氷や保冷剤で体を冷やす	
R	Rest (休憩) 涼しい場所に移動して休む	
S	Sign (兆候) 15分ほど経過したら症状を確認する	
T	Treatment (治療) 症状が改善しなければ 119番へ通報し、病院へ搬送	



みがいた後の 歯ブラシケア

1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2 しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



開いた毛先が交換時期の目印

数字 で見る

歯と口の健康

20_本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われていました。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30_回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6_割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。



☆保健委員会活動紹介

頑張れ！ ファイト！
最後まであきらめない！
つらい時こそ立ち上がれ！
自分に自信を持とう！
一緒に頑張ろう！
ドンマイ！
今までよく頑張ってきたね！

保健委員会の5月の活動で、かけてもらってうれしい言葉、元気になる言葉をみなさんに書いてもらい掲示版に掲示しました。温かい言葉たくさんありました。学校生活の中でも温かい言葉をかけあえる一年になりますように・・・

「たった一言が人の心を温める」



西中保健室ではおなじみの本の紹介も同時に行いました。「心が元気になる本」を図書館スタッフの方が選んでくださり、さらに保健委員が選び、ポップを書いて展示紹介しています。紹介リーフレットも配布しました。