



能登川高校 保健室発行 R5年6月

\*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。

\*保護者の方にも読んでいただきましょう

運動部員必見！

**急に暑くなる日があります。熱中症に注意！**

暑さに慣れていないこの時期に熱中症を起こす人がいます。水分補給・休息をこまめにとりましょう。また、日頃から睡眠や食事に気をつけて熱中症を予防しましょう。

- 水分補給は喉が渇く前に！
- 休養時に手足・体全体を水霧吹き等で冷やすと体温が下がる。
- 体調の悪い時は、要注意！



**暑さに強いからだをつくっていこう！**

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

**汗をかく**

外であそぶ！

おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかりよう



暑熱順化のポイント②

**暑さに慣れる**

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

歯科検診で [むし歯] ( C ) ・ [歯周病] ( 2 ) が  
あった人は歯科医を受診してください。

## 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！ 日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



## 食中毒に気をつけて



**増やさない**

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず 早めに食べる

**やっつける**

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

**つけない**

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

## 「女性のつながりサポート事業」について

滋賀県の女性支援事業の一環として、必要な人に生理用品の提供を行います。北棟1階トイレに設置しています。（職員室の各年次・保健室・図書館司書室にもあります。）

また、貼り紙には生活の困難不安を解消するための相談窓口の紹介があります

