



令和3年6月9日
愛媛県立丹原高等学校
生徒保健委員会

だんだんと暑い日が多くなりました。体育の後に汗をかいている人を多く見かけますが、梅雨の間は気温が下がり、肌寒い時もあります。タオルや着替えを用意するなどして体調管理をしましょう。

少しずつ暑さに慣れよう！

暑さに耐えられる体になることを暑熱順化と言います。最近は冷房のある環境で過ごすことが多くなったため、意識的な体作りが必要です。

良い汗と悪い汗

良い汗は、水のようにサラサラしていて、すぐに乾く汗



悪い汗は、ミネラル分が多くありベタベタしていて乾きにくい汗

良い汗をかくためのpoint

- ① エアコンの部屋から出て外気に触れる。(夕方がおすすめ)
- ② 外出する30分前や就寝前にコップ1杯程度の水を飲む。
- ③ 入浴で身体の代謝を促す。

暑熱順化ができると・・・

- ① 汗腺の働きが良くなり、汗とともに出るナトリウムの量が減り、体液バランスが崩れにくくなる。
- ② 体温の上昇を察知して汗をかき始めるタイミングが早くなる。
- ③ 発汗後の水分補給で体液量が回復しやすい。



こんな食中毒を知っていますか？

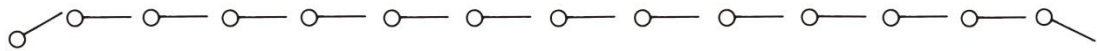
これから暑くなってくると、水筒にスポーツドリンクなどの酸性の飲料水を入れてくる人もいるのではないのでしょうか。

金属製の水筒にキズやサビがあると、金属が溶け出して食中毒を起こす危険性があります。

次のことに注意してください！！

- ① 容器の内部にキズやサビがないか確認する。
- ② 酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保存しない。
- ③ 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換する。
- ④ 取り扱う食品の表示や注意事項を確認し使用する。

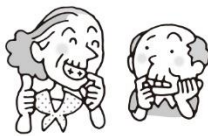
歯を大切にしよう！



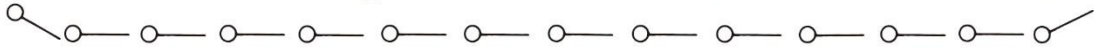
「治療」より「予防」を

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、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。



6月は学年ごとに歯科検診があります。治療が必要と言われた人は、早めに受診しましょう。また、今回は経過観察や異常がなかったという人も、普段の歯磨きだけでは取り切れないプラークを除去してもらうなど、定期的に歯科受診をしていると将来、歯と口のトラブルが少なく済むでしょう。

お願い

検診結果が入っていた封筒は、保健室へ返却してください。（歯科受診後でも構いません。）