

保健NEWS

大阪府立東百舌鳥高等学校
2010. 9. 2.
保健庶務部

VOL. 4



残暑を乗り切ろう！

今年の夏はとても暑かったですね。9月に入ってもまだ、暑い日が続くようです。夏バテしないよう、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。

夜更かしはしない

睡眠時間が短いと自律神経の働きが低下して、からだが強りやすくなります。個人差はありますが、できるだけ7～8時間は睡眠をとるようにしましょう。



規則正しい食事を

夜寝る前に食べると、胃腸系が働いているうちに横になるため、安眠できません。できるだけ就寝時間の3時間前から、固形物を口にしないようにしましょう。朝ごはんを食べる習慣のない人も、睡眠中の水分不足を補うため、水やお茶など水けは必ず摂りましょう。

からだを動かそう

クーラーの効いた室内で、一日中ごろごろしていませんか。からだを動かして適度に疲れることは、よい眠りのためにも、おいしい食事のためにも必要です。少し遠くへ買い物に出かけたり、うちの掃除をしたり、熱中症に気をつけながらからだを動かしましょう。

冷たいものはほどほどに

暑い暑いといって、冷たいものばかり摂っていませんか？冷たいもので胃腸が弱ると、消化が悪くなって夏バテしやすくなります。また、冬の冷え性にもつながります。



歯周病を予防しよう

毎年4月に実施している定期健康診断の歯科検診では、多くの生徒が虫歯や歯肉炎、歯垢・歯石の沈着を指摘されています。6月に虫歯予防について、歯科校医の上原先生から指導をいただいたので、今回は歯垢・歯石が引き起こす歯肉炎について知っておいてほしいと思います。

歯周病って？

虫歯のような歯そのものの病気ではなく、歯を支える組織の病気です。歯と歯肉（歯ぐき）の間に細菌が入り、歯を支える組織が破壊されるため、ほうっておくと歯肉から膿が出たり、痛んだり、歯がぐらぐらになり、最後には自然に抜けてしまいます。軽度の状態を歯肉炎、中程度以上を歯周病といますが、1学期に歯肉炎で歯科医を受診するよう指導された人は、中程度以上になっている可能性がある人です。まだ、受診していない人はできるだけ早く治療しましょう。

予防の方法

毎日の歯磨きで、歯の表面の歯垢をしっかり落とすことが大切です。食べた磨く習慣をつけ、一日一回は歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れをしっかりと取り除きます。また、喫煙や肥満は歯周病を悪化させる原因になります。たばこは二十歳になっても吸わないようにしましょう。



麻しん（はしか）の予防接種を受けていない3年生の皆さんへ

時間がない、忘れていたという理由で接種しない人が多いようです。注射が嫌いだというのも、気持ちはわかります。

でも、無料で接種できるのは3月31日までです。普通に接種しようとする3000円～6000円位します（病院によって違います）。

また、実際に麻しんにかかると、高校生以上の年齢では重症化することが多く、入院となれば大変なお金がかかります。仕事を休むなど周囲に迷惑もかかることになります。

無料の案内をなくした人もいますが、堺市なら病院へ電話をかけて、なくしたことを相談すれば、病院の受付で手続きしてくれます。

忘れないうちに、予防接種を受けるようにしましょう。