

保健通信

2021. 6. 25 第3号
大阪府立長野高等学校 保健部

雨が降ったり降らなかったり、なかなか天気予報にも振り回される日々ですね。湿気が多いと気づかないうちに汗をかいてしまうため、知らない間に脱水症状を起こしていることがあります。意識的に水分を取るようにしてください。

梅雨が明けると夏です。昨年引き続きマスク生活が必須ですが、マスクを外すタイミングには人との距離をとる・しゃべらない等、感染予防には十分に気を付けましょう！



風呂(湯船)で



軽めの運動で

汗をかいて「暑熱順化」

歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

歯と口の健康習慣



大切な歯を守るために

歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

のどが渇く季節ですね。また、熱中症予防のためにも水分をたくさんとることが多いと思います。そのような中、清涼飲料水を飲み過ぎていませんか？

〈清涼飲料水を飲み過ぎると…〉

●砂糖のとり過ぎになる



冷たいと甘さを感じにくくなりますが、実は砂糖がたくさんふくまれています。

●ビタミンB₁をたくさん消費してしまう



ビタミンB₁が足りなくなると、集中力がなくなったり手足がしびれたりします。

●むし歯の原因になる

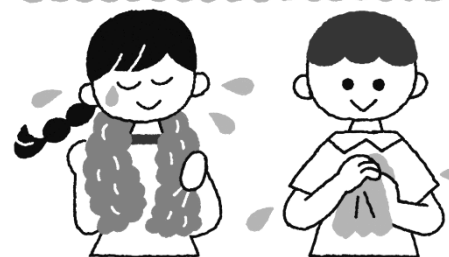


ミュータンス菌が砂糖(糖分)をエサにして作る酸により、むし歯になります。



体は、汗を蒸発させることで、熱を体の外に逃がします。そうすることで、体温を一定に保つようになっています。汗をかくことは熱中症の予防にもなります。

タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

乾けば大丈夫!?

汗や洗った手を拭くときに大活躍のハンカチやタオル。1回使ったら、次の日はちゃんとせいけつなものにかえていますか？汗や手を拭いて、しめったりよごれたりすると細菌が増えるので、乾いたからといって、次の日に同じものを使ってはいけません。また、持っていない友だちに貸したり、自分が忘れたときに友だちから借りたりしないようにしましょう。毎日忘れず、せいけつなハンカチやタオルを持ってきてくださいね。