

保健室だより

No.3 R4.6

宮城第一高等学校 保健室

県総体に参加した皆さん、選手もサポートをした人もお疲れ様でした。それぞれに充実した時間を過ごせたでしょうか。県総体の次は中間考査があり、来月には歌合戦と忙しい日々が続きます。慌ただしい中にもホッと一息つく時間をつくって、疲れも楽しむ心の余裕が持てると良いですね。たまには、隙間時間に保健室でちょっと休憩というもの良いと思いますよ。

80歳になっても自分の歯20本！をめざす

6月4日
↓
6月10日

定期検診
歯石除去
セルフケアへのアドバイス

歯みがき
歯間掃除
セルフケア
洗口
舌みがき

プロケア
歯みがき指導

<キシリトールの効果>

キシリトールは、糖アルコールという甘味炭水化物の仲間です。糖アルコールの中で最も甘く、砂糖と同じ甘味度を持っています。

ガムやタブレットなどの菓子類によく使われますが、「むし歯の発生や進行を防ぐ」という、他の甘味料にはない特徴があります。

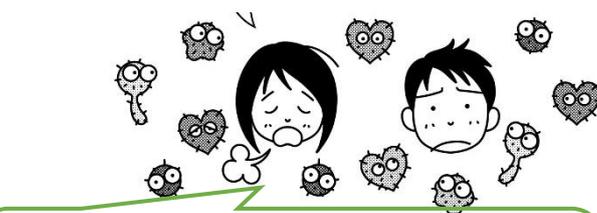
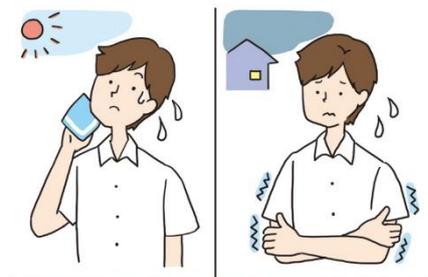
むし歯予防（セルフケア・プロケア・正しい食生活・フッ化物配合の歯磨き剤）の効果を向上させるのに有効です。

梅雨どきを健康に過ごすには

梅雨どきから夏にかけて、これから高温多湿の気候になります。元気に過ごすためのポイントをいくつかご紹介します。



一度口をつけたペットボトルの中身には、細菌が入り込んでしまいます。飲みかけの容器は放置せず、早めに飲みきりましょう。



雨の日が続くと、気持ちもどんより沈みがちに。「頭痛」での保健室利用も多くなります。辛い気持ちは誰かに吐き出してみませんか。

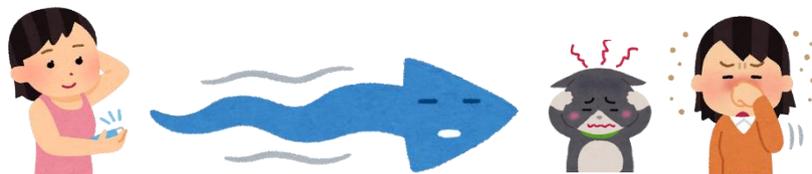
仮設校舎は暑さも寒さも予想外のことがあります。長袖や上着を持参するなど、状況に合わせた服装ができるよう工夫しましょう。

汗をかく季節に
要注意

「化学物質過敏症」について ご理解とご協力をお願いします

私たちの身の回りにはさまざまな香りが存在しています。近年は、“香り”に特化した製品も多く発売されていますが、その香料に含まれている化学物質で体調に異変を起こす「化学物質過敏症」で悩んでいる人たちがいます。

化学物質過敏症とは



化学物質過敏症とは、洗剤、柔軟剤、除草剤など家庭用品や化粧品などに含まれる、さまざまな種類のきわめて微量の化学物質に過敏に反応することにより、様々な症状が現れる病気です。症状の出現や程度には個人差がありますが、日常生活に支障をきたす場合も少なくありません。

原因・症状



【原因】 柔軟剤、香水、洗剤、芳香剤、タバコ、カビ、だに、ちり、塗料、
接着剤、ディーゼル粉塵、排気ガス、農薬、殺虫剤、動物の毛、花粉
【症状】 吐き気、動悸、息切れ、頭痛、喉が痛い、喘息、目がかすむ、
鼻が痒い、耳鳴りがする、下痢、便秘、湿疹、不眠 など



「化学物質過敏症」についてご理解とご協力のお願い

宮一生徒の中にも、化学物質過敏症の診断を受けている人が数名います。吐き気や頭痛を訴えて保健室で休養したり、欠席する場合があります。また、診断を受けていなくても体調不良になる人もいます。

皆が安心安全に学校生活を送るためには、お互いの理解と配慮が必要です。これまでも各クラスで担任の先生から声かけをしてもらい、制汗剤や香水等の使用について配慮をお願いしていましたが、気温が高くなり汗をかく季節になると制汗剤等の使用が頻回になります。安心して快適な学習環境の維持にご協力ください。

周りの人が
できる配慮



- ☆制汗剤を無香料のものにする
- ☆香りが長時間続く洗剤や柔軟剤の使用を避ける
- ☆香水はつけない
- ☆香りが強いシャンプーや整髪料の使用を避ける 等

<6・7・8月のカウンセリング>

カウンセラー：村山宙子先生

6月 3日(金) 14日(火) 17日(金)

7月 5日(火) 15日(金)

8月 19日(金)*夏休み明け(集会の日)



保健室前の巣
で孵ったスズメ
は、無事育った
ようです。
巣は引き続き
使用中。