

保健室だより No.3 R5. 6

宮城第一高校 保健室

梅雨入りも近いでしょうか。この時期は湿度が高く蒸し暑かったり、逆に肌寒かったり気温や湿度が変わりやすいです。天候に体が慣れないと、体調を崩すことがあります。天候に左右されない健康的な生活を心がけましょう。また、熱中症も発症しやすい時期です。十分注意しましょう。



今年度歯科検診を行いました。歯科校医の先生からは「むし歯の子は少なく、定期的に受診していたり、積極的に矯正をしている生徒が多く、素晴らしい」と

のお褒めのことばをいただきました。検診中も静かでありやすかったと話されていました。



歯ぎしり？

朝起きた時、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。

だから、歯ぎしりをしてると歯が削れたり、割れたりする危険があります。



歯の健康のために大切なこと



口呼吸

は デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちよっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが



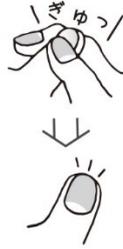
原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

水分
足りている？

爪でチェックしてみよう！

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



保健委員熱中症予防啓発



5月29日～5月31日の3日間、昼休みに保健委員が放送による熱中症予防啓発活動を行いました。1日目は熱中症について（症状と原因）、2日目は予防対策について、3日目は応急処置についてでした。熱中症を知って熱中症を予防しましょう。廊下には保健委員が作成したポスターも掲示しています。



今後の予定

歯科健康相談：6月9日

カウンセラー来校日：

6月9日・6月27日・

7月11日

ソーシャルワーカー来校日：

6月26日 7月14日



感染症予防につとめてください。

これまで通り、手洗い・換気・健康状態の把握で予防しましょう。

新型コロナウイルス感染症の他にインフルエンザも罹患者が見られます。国内では麻疹（はしか）も発生しています。

麻疹はコロナの数倍の感染力で症状も重くなることがあります。予防はワクチン接種が有効です。2年次は研修旅行も控えています。まだ接種していない人は、医療機関で予約をすると接種できます。