

保健だより 6月



じめじめと蒸し暑さを感じる梅雨がやってきます。この時期は、気温がわりやすく、体調を崩しやすくなります。体調管理を心がけ、睡眠・食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

☆教育相談室の案内☆

6月はこれまでの疲れが出る頃です。気分が乗らず、しんどいことがあるかもしれません。そんなときは、一人で悩まずに相談に来てください。話を聞いてもらったり、人の意見を聞くことで自分の気持ちが整理され、スッキリすると思います。秘密は守ります。

〈日にち〉20日、27日 毎週木曜日

〈時間〉12:00 ~ 18:00

〈場所〉教育相談室（本館4階東側）

〈電話〉0897 - 37 - 2735 ※電話で予約できます。



万全で臨む熱中症対策の必須事項

1. 環境、気象情報の把握

気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要!

2. こまめに水分+塩分補給

汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を!



3. 服装をチェック

吸収性・通気性の高いものを選び、帽子や日傘を活用しましょう。

4. 体を暑さに慣らす

急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。



5. 体調を整える

十分な休養、睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。



6. 具合が悪いときは早めに対処

「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

～食中毒予防について～

蒸し暑い梅雨どきから夏にかけては高温多湿の気候になる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、食中毒が多く発生する環境と言えます。

「食中毒予防の三原則」を改めてチェックしておきましょう。

- 『つけない』…手指、調理器具（食器）、食材を良く洗う
- 『増やさない』…調理済みのものは早めに食べる
- 『やっつける』…加熱する際は中までしっかり火を通す

冷蔵庫での保存も有効ですが、庫内でも菌は繁殖するため過信は禁物です。



- ・おかずは中心までしっかり加熱する
- ・水気や汁気をよく切る
- ・冷ましてから弁当箱に詰める
- ・保冷材や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

保健室からのお知らせ

- ・西高祭で保健委員会からの「ストレスや不安への対処法の提案」の劇を見て、みなさん思い当たる場面はありましたか? 今後、全校生徒対象のアンケートを行う予定ですので、ご協力よろしくお願いします😊
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、13Kgでした。
(6月13日現在)
5回目の協力送付をします。13000個送りました。次は、6回目の協力に向けて、0からのスタートになります🌟
- ・使い捨てコンタクトレンズの空ケースと不要になったCD回収を行っています。回収BOXは保健室前に置いてあります。引き続き、ご協力よろしくお願いします

HIV検査普及習慣

〈期間〉令和6年6月1日(土)から7日(金)まででした。
令和5年の新規HIV感染者報告数については、令和4年より増加しており、6年連続で減少から増加に転じている。新規報告数全体に占めるAIDS患者報告数の割合は、依然として約3割のまま推移しており、早期発見のための検査機会を逸していることによるものと考えられる。

「むし暑い」から「暑い!」へ… 夏はもうすぐ

梅雨時どきにかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じることも多いです。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところに行くと熱中症になる危険があります。でも、一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、半袖の上から長袖の薄いシャツを着るなど、体調を崩さない工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子を被るなどの対策をお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事もお忘れなく。夏の暑さに今から備えましょう。

『紫外線』と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるから、それまでに対策すれば—そんな風に考えるかもしれませんが。でも実は、一年の中で紫外線が強くなるのは5月～8月くらい。今はピークの最中なのです。さらに、紫外線は曇りや雨の日でもほとんど弱まらないと言われていて、日照時間が短くなるといえども油断はできません。肌が弱い人は早めに対策を立て、普段から実行しましょう。

なお、紫外線の肌への影響には、個人差もあります。気になる人は皮膚科で相談して、医師のアドバイスを受けることもお勧めします!



ひと口ごとに… 噛んで健康

私たちは物を食べる時、口の中で『噛む』動作をしています。噛むことには、食べ物を細かく・柔らかくして飲み込みやすくする、また胃での消化を助けるだけでなく、全身の活性化に繋がるいくつかの重要な働きがあります。さらには、食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾には、こんなに多くの優れた働きが! 歯と口の健康、ひいては全身の健康のためにも、よく噛んで唾液をしっかりと出すことはとても重要なのです。

機能性◎のスグレモノ! 唾液のはたらき

- 消化を助ける (デンプンを分解)
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- そしゃく・飲み込みの補助
- 病原微生物への抵抗力がある
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 急激なpHの変化を防ぐ
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!