

# 保健だより 6月

中間考査が終わり、はじめと蒸し暑さを感じる梅雨がやってきます。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しがちです。総体、西高祭、期末考査などで今までの練習や勉強の成果を存分に発揮できるように体調管理を心掛け、睡眠・食事をしっかりととりましょう!!

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

## あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”ももちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。

### よくかんで食べよう

#### 【よくかむ効果】

・消化がよくなる



・さまざまな病気を予防する  
(むし歯、肥満症、がんなど)



・1回口にを入れる量を少なくする



・味わいながらかむようにする



・脳が発達、活性化する



・味がよくわかり、発音もはっきりする



・水や汁などで流しこまないようにする



#### 【よくかむための工夫】

## “食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

### 食中毒…三原則を守って予防!

#### 「つけない」「ふやさない」「やっつける」



手洗い・  
調理器具の清潔

食材の  
温度管理

中心まで  
十分に加熱

## ★教育相談室の利用について★

新しい環境に慣れず、不安でいっぱいになり、しんどいことも出てくると思います。そんな時は、一人で悩まず相談に来てください。自分や友達とは異なる視点から悩みを解決することにも繋がります。秘密は守ります。保護者の相談や電話相談にも応じてくださいます。

〈日にち〉 6月2日・9日・16日・23日 毎週木曜日

〈時間〉 12:00~18:00

〈場所〉 本館4階 教育相談室

〈電話〉 0897-37-2735

\*電話で予約ができます

## 保健室からのお知らせ

- ・4月から実施してきた検診結果を順次個人に通知します。健康診断は受けたら終わりではありません。受診が必要とされた人は、保護者と相談し、早めに医療機関を受診しましょう。その結果について、担任までお知らせください。(※受診の結果、『異常なし』となることもあります。)
- ・使い捨てコンタクトレンズの空ケースの回収状況は、9.1Kgでした。(6月9日現在)  
今後もご協力よろしくお願ひします。

## 令和4年度 歯と口の健康週間

### 【目的】

この週間、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、持って国民の健康の保持増進に寄与することを目的とする。

### 【標語】

いただきます 人生100年 歯と共に

### 【本年度の重点目標】

生きる力を支える歯科口腔保健の推進

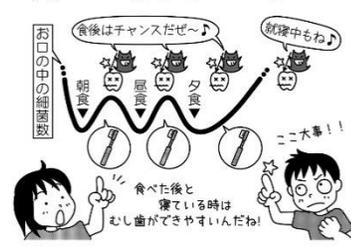
～生涯を通じた8020運動の新たな展開～

歯と口は国民が健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持する取り組みを進める必要があることから、「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」を重点目標とする。

### 【実施期間】

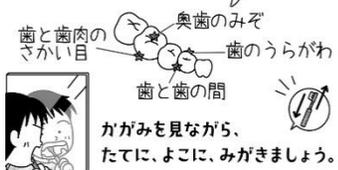
令和4年6月4日(土)～同年6月10日(金)

## 食べたら、みがく



## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



みがかけてる? さちんと

## 歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…



## 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



6月4日～10日  
歯と口の健康週間

## ☆今年赴任されて来られた先生の質問コーナー☆

### 堀部 真生先生

- [担当教科] 保健体育
- [好きな教科] 数学
- [苦手な教科] 体育
- [リラックス方法] 子ども(息子)の顔を見ること
- [西高生に一言] 俺の好きな食べ物は何でしょう?

### 浅野 迅矢先生

- [担当教科] 化学
- [好きな教科] 理科(科学・物理)、体育
- [苦手な教科] 数学
- [リラックス方法] 1分だけ目をつぶる
- [西高生に一言] 今は今しかないので全力で頑張ってください!

### 高橋 龍之介先生

- [担当教科] 英語
- [好きな教科] 英語
- [苦手な教科] 数学
- [リラックス方法] 動物の動画を見る
- [西高生に一言] 英語をバンバン質問しに来てください!

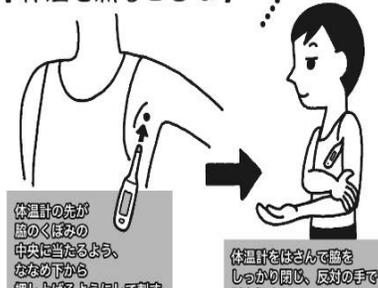
## 自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

### 【体温を測るときは】



体温計の先が脇のくぼみの中央に当たるよう、ななめ下から押し上げるようにして測り、

体温計を握り込んで脇をしっかりと固め、反対の手で肘を動かさぬ。