



たんぽぽ

令和5年度6月号

未来高等学校

保健室



四国地方の梅雨入りが発表されました。梅雨の花と言えば紫陽花が思い浮かびます。紫陽花の花が咲く姿を見れば、きっとどんよりした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。心を豊かにして、梅雨を乗り切りましょう。

歯みがきで歯周病予防！

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯磨きが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。高校生にも歯周病にかかっている人がいます。また、30歳以上になると約80%の人が歯周病にかかっているとも言われ、日本人が歯をなくす原因の第1位です。虫歯予防だけでなく、歯ぐきの健康にも注意が必要です。

◆歯周病の進行◆



★歯周病を防ぐ歯磨きのコツ★

- 歯ブラシは鉛筆を持つように持つ。
- 歯ブラシを歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、歯ぐきをマッサージするように動かす。
- 毛先が歯と歯ぐきの間に十分に届くようにデンタルフロスも使う。



熱中症の予防

★生活リズムを整える

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず汗を出して体温を調節する機能が低下します。睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



★こまめに水分・塩分を補給する

のどの渇きを感じたときにはすでに身体が水分不足の状態になっていると言われます。特に激しい運動をすると、1時間に2ℓもの汗をかくことがあるそうです。運動時には、30分に1回、定期的にスポーツドリンクや水分の補給をしましょう。

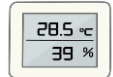


★過度な運動は控える

私たちの身体は、体温を一定に保つ働きがありますが、運動をしているときの筋肉の熱生産量は、運動をしていないときの10～15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが環境条件や過度な運動により、この働きが追いつかなくなると、熱中症のリスクが高まります。

★湿度にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクが高くなります。室内では、エアコンを上手に利用し、温度だけでなく湿度調節をしましょう。



食中毒の予防（ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ！）

ペットボトルの飲み物は

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管する時はクーラーボックスや冷蔵庫に入れておく。
- コップに移して飲む。



私たちの口の中には、1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

