

保健たより

6月号

筑波高等学校 保健室発行



夏のような暑い日が多くなり、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。まずは規則正しい生活を心がけて、気温に合わせて衣服の調節を行うようにしましょう。

また、梅雨の晴れ間などに、気温や湿度が急に上がった日には、特に熱中症が起こりやすくなります。のどが渇いていなくても水分補給をするよう、心がけてください。

6月の保健行事

- ・6/4 (火) 尿検査 (最終)
- ・6/13 (木) 内科検診 (1年)
- ・6/17 (月) 内科検診 (未実施者)

※検診結果は、後日担任を通してお渡しします。所見がある場合は、早めの受診をおすすめします。

6月のSC来校日

- ・6/6 (木) 8:50~11:50
- ・6/13 (木) 8:50~11:50
- ・6/20 (木) 8:50~11:50

6月は3回来校予定です。
相談は予約制となっております。
相談希望の生徒は、保健室 館まで
ご相談ください。

食中毒に気をつけて！

梅雨の時期は食中毒にも要注意です。食中毒は、飲食店だけでなく家庭でも発生しています。以下の3つのポイントに気をつけて、食中毒を未然に防ぎましょう！

1. つけない

手と調理用具は清潔に

- ・手洗い・手袋の着用
- ・器具を使い分ける
- ・清潔な調理器具を使用する



2. 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- ・低温で保存する
- ・詰め込みすぎない
(7割程度)

- ★冷蔵庫 10℃以下
- ★冷凍庫 -15℃以下



3. やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- ・中心部まで十分加熱
- ・器具の消毒
(消毒には加熱や塩素系漂白剤が有効です)

- ★加熱は 85~90℃
90秒以上！

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

暑熱順化



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう

