

ほけんだより



平成24年 6月12日
千葉県立若松高等学校
保健室

紫陽花の花が咲き、いよいよ梅雨入りですね。雨が降ると紫陽花に水滴がたまり、光り輝くのを見たことがありますか？
きらきらと輝きとてもきれいです。

梅雨は、なぜか憂鬱な気持ちになる人も多いのではないのでしょうか？

蒸し暑いなあ…と思っていても、急に気温が下がって、肌寒くなることがあります。

季節はずれのカゼを引きやすい時期です。上着や肌着を着るようにして、体調を崩さないように気をつけましょう。

梅雨時は食中毒に気をつけて！

6月は、特に食中毒が起こりやすいとき（食中毒警報等が発令されることがあります。）健康に、安全に過ごすため原因となる細菌が食べ物と一緒に体内に入り、細菌やその毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることを食中毒といいます。その症状は人により様々です。食中毒の主な症状として「腹痛」「発熱」「下痢」「嘔吐」があります。

◇ 食中毒には予防が第一！ 次の3原則を心がけましょう。

☆ その1・・・菌をつけない

- ・ 調理をするときや食事前・トイレの後には石けんでよく手を洗う。
- ・ 調理器具等いつも清潔な状態で使用する。

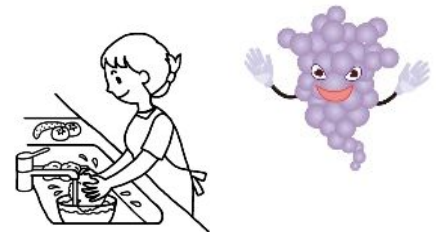
☆ その2・・・菌を増やさない

- ・ 調理したものは、なるべく早く食べきるようにする。
- ・ 食べた物を室温で長時間放置しない（短い時間でも冷蔵庫へ）。

☆ その3・・・菌を殺す

- ・ 食材は中心部まで十分に加熱する。

（加熱処理することでほとんどの細菌を殺すことができます。）



梅雨時の健康！

食中毒

しっかり手を洗い「清潔な」
タオルやハンカチで手を拭く

熱中症に注意

温度の高い梅雨時にも要注意
体育館など室内の運動時は
窓を開け無理しないように

事故やケガに注意

傘をさして視野が悪くない自
動車や自転車との接触及び
足場の悪いことから転倒

体や衣服を清家に
汗ばむ季節、毎日気持ち
よく

歯を大切に

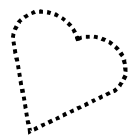


健康な歯と口をつくり、歯周病を予防しよう

6月は歯の衛生月間です。この機会に、自分の大切な歯・口の健康を見直してみませんか？

『 歯周病について 』

歯周病は、歯肉炎や歯周炎（歯槽膿漏）の総称で、歯周組織（歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨）が破壊されて歯を支えることができなくなる病気です。最大の原因は、むし歯と同じくプラーク（歯垢）です。このプラークの中の細菌によって歯肉が炎症を起こす歯肉炎から歯周病は始まります。その状態を放っておくと炎症が拡大しセメント質、歯根膜、歯槽骨までもが破壊されていきます。歯周病を予防するには、プラークを取り除く必要があります。歯と歯肉の境目や歯と歯の間など歯肉に近い部分のみが残りしには特に注意して丁寧にブラッシングすることが大切です



定期健康診断

4月・5月に行われた健康診断・・・なぜ健康診断をするのでしょうか？
・・・なぜ大切なのでしょう？

★ 健康診断は法令で定められている学校行事です。

健康診断は、その実施が法令で義務づけられている学校行事です。「学校保健安全法」

第13条では「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない」とされています。



★大切な理由・・・健康診断の主な目的は？

- ①体の発育発達の様子や健康の状態を調べる。
- ②病気や異常を早期に発見し早期治療につなげる
- ③自分の体を知り、関心をもつきっかけになる。
- ④健康になるための目標に取り組む。

勉強も運動も趣味・遊び・・・体と心が元気であればこそ、学校での健康診断は。「いま」の健康をチェックするためでなく、将来にわたって健康で過ごせるようにその方法やポイントを学ぶ機会でもあります。

※ 結果は、7月に通知します。受診・治療のある生徒は、早めに病院へいきましょう！！

保健室で できること◎ できないこと×

学校では校則などさまざまなルールがありますが保健室にも、同様に約束事があります。

しっかり守り利用してもらえればと思います。

◎ ケガの応急処置

擦り傷等はできるだけ流水で洗い等できるところまで自分で行いましょう。

◎ 一時的な休養

少し休んで体調がよくなりえない場合は、無理せずに早退許可を受けて下さい。

◎ 悩み事の相談

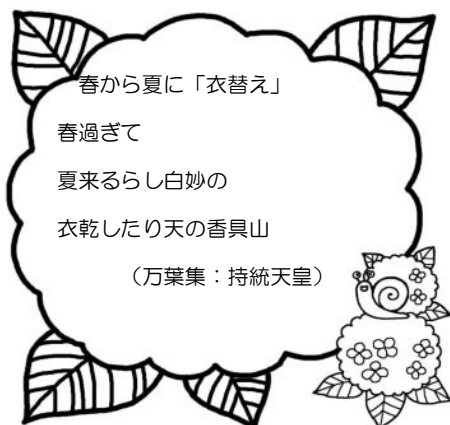
「保健室とは関係ないかも・・・」と書いていても気軽に話して下さい。

× 継続的な手当て

応急処置後の治療については医療機関に受診して下さい。

× 内服薬の提供

風邪薬・胃腸薬・鎮痛剤・・・様々な内服薬は保健室にて与えることはできません。



春から夏に「衣替え」

春過ぎて

夏来るらし白妙の

衣乾したり天の香具山

(万葉集：持統天皇)

現代を生きる私たちは6月から衣替えです。

制服も夏服に完全更衣となりました。暑い中、毛糸のベストを着ていませんか？

毛糸の素材は保湿性に優れているため熱がこもりがちになります。熱中症予防のために着用せず、綿素材の肌着を着用すると、制服の汗じみ、汗のにおい、にきび等の皮膚炎予防にもなります。汗ばむ季節清潔にまた快適に過ごす工夫をしましょう

