

ヘルシースマイル



新潟県立高田商業高等学校 保健だより

いよいよ体育祭が近付いてきました。不安定な気候のため、頭痛や腹痛などで保健室に来室する生徒が多くいます。暑い日には、熱中症対策も欠かせません。普段からの体調管理に心掛け、元気に過ごしましょう。



大切な習慣を身に付ける



★その1

マスクやハンカチを 携帯しよう!

先日の防災訓練では、マスクの着用やハンカチを持っていない人が多く見られました。

手洗いをして服で拭いたり、空中で手を振って、手を乾かしている人がいます。マスクやハンカチは社会人として大切な習慣です。



★その2

水筒を持参しよう!

熱中症で体調不良を起こす生徒の大半は、寝不足や朝食抜き、水分を小まめにとっていないことが多くあります。

○水分は、飲みたくなくても意識して、小まめ飲むことが大切です!

※体育のあるときは、特に多めに水筒を持参して水分をとりましょう。(理想は1.5ℓ/1日)



★その3

早起きして朝食をとろう!

夜眠れないという人は、早起きすることでよく眠れるようになります。

○朝6時半には起きよう。

体調不良で保健室に来室する人の中には、「いつも食べないので…」と朝食を食べない習慣の人が多くいます。

○朝食は、必ず食べよう。

朝食は、血液の流れを活発にし、体を目覚めさせてくれます



★その4

十分な睡眠をとろう!

夜の11時から、2時の間に熟睡しているとその日の疲れがすっきり取れ、目覚めがすっきりします。成長ホルモンが働いて、身長も伸びやすくなります。

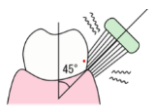
○夜11時には布団に入ろう。

○就寝前はスマホを見ない。

就寝前のスマホは、脳に強い刺激を与えて、良い睡眠を阻害します。



お口の中は、きれいですか？ 歯科検診が終わりました



◆歯科医さんからのアドバイス

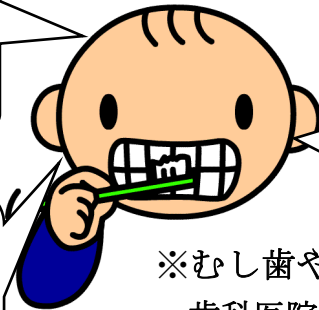
歯科検診で治療が必要な人に歯科検診のお知らせを配布しました。歯肉炎や歯石沈着の人も多くいました。歯がきれいな人は、笑顔もステキです。早めに受診しましょう。

○歯ブラシを持参

食後は、必ず歯をみがきましょう。

○うがいをする

休憩中の間食後は、うがいをするだけでもお口の中の雑菌が減り、口腔内がきれいになります。



○歯医院に行く

治療のお知らせをもらった人は、必ず歯科医院に受診しましょう。

※むし歯や歯肉炎、歯石沈着は、歯科医院で処置をしないと治りません。雑菌(プラーク)をずっと口腔内に抱えていることとなります。



歯みがきについて



<歯ぐきのマッサージも大切な口腔ケア>

○歯ぐきからの出血や腫れのある人⇒歯肉炎(悪い血が溜まっている。)
⇒歯と歯ぐきの間を細かくマッサージするつもりで優しい力でみがく。

○歯ブラシの保管

ビニールやプラスチックケースの保管は、歯ブラシが不潔になります。通気性の良い布製の袋での保管がお勧めです。



① 最初は歯みがき粉を付けないでみがく。
② 次に歯みがき粉を少しつけてみがく。
たくさんつけすぎないように注意する!!