

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、風邪で欠席する人も多くいます。暑い日には、熱中症対策が欠かせません。普段からの体調管理に心掛け、元気に過ごしましょう。



高校生として必要な習慣



★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つことや携帯することの必要性の話がありました。

手洗いをしても服で拭いたり、空中で手を振っていたりして、手を乾かしている人がいます。常に持つようにしましょう。



★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、寝不足や朝食抜きや水分をとっていません。多かったことが多くあります。

○水分は、飲みたくなくても意識して、こまめ飲むことが大切。

※体育のあるときは、特に忘れず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・朝食をとる!

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

しっかりと睡眠をとる!

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。

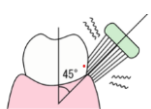
○夜 11 時には布団に入ろう。

○就寝前のスマホを見るのは辞めよう。

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

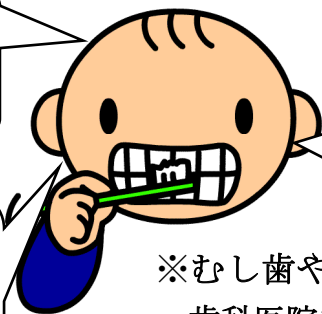
5月の歯科検診では、歯肉炎や歯石沈着の生徒が多く見られました。健康は、お口の中から始まります。歯がきれいな人は、笑顔もステキです。

○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。



○歯科医院に行く

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。それらが慢性の病気となる場合もあります。



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

トラベルセットの中に入れてっぱなしにしておくと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!!