ほけんだより

兵庫県立芦屋高等学校
保健室
平成29年 6月 8日

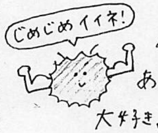
そろそろ梅雨入りです。雨の日は低気圧の影響で体調を崩したり気分的に優れない感じのする人が多いようです。いちいち天気に左右されないで済むよう、日々の疲れをとってくれる夜の睡眠を大切に！

無事故でこそ 皆ニコニコ記念祭 いろんな事故の防ぎ方

各団体で着々と準備が進み、ワクワク感も高まってきているところと思います。記念祭が良い思い出となるためのキーワードは"安全"です。自分や周りの人の"安全"のために何ができるでしょうか？

絶対起こさない！食中毒

食中毒は、手や食べ物についた細菌等が体に入り、毒素を出したりして起きます。

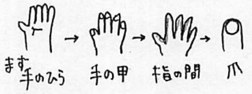


なんと 食中毒を起こす菌たちはあたたかく湿った環境が大好き。この時期から元気に増殖！！

予防するには…

① 調理する人・食べる人の両方が手をキレイに洗う

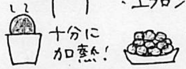
ハンドソープを十分に泡立てて…順番に洗うと良いよ！



洗えたら清潔なハンカチで拭く

② 衛生面のルールを守る

・手袋 ・帽子 ・マスク ・エプロン 装着



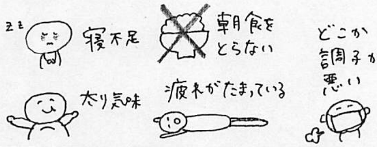
十分に加熱！ 作り置きしない！

③ 腹痛や下痢の症状のある人は食品に一切触らない

他の仕事で貢献しよう♪

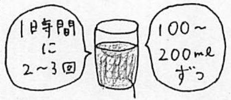
熱中はOK。熱中症はNG

まだまだ体が暑さに慣れておらず、熱中症を起こしやすいです。
こんな人たちは特に要注意


寝不足
朝食をとらない
どこか調子が悪い
太り気味
疲れがたまっている

予防するには…

① 喉が乾く前から水分補給をする



普段はお茶や水。
体を動かしたり、たくさん汗をかいたらスポーツ飲料。

② できるだけ体調を整える努力をする＝生活を整える

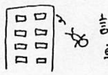
よく眠り、よく食べる！！

しんどい時は何事も無理しない。

しんどそうな人がいたら声かけを！

準備中にも危険は潜む。

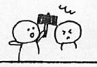
慣れない作業をする機会の多い準備期間。こんな事故が起きがち。



誤って転落。

扉で手をつめる。

調理中のやけど。



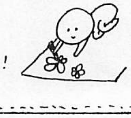
周りの人にうっかり当たる。

買い出し中に交通事故。

安全のためには…

① 作業中や、作業している人の周りではふざけない

皆がいろんな作業をしています。



楽しくてもふざけるのはナシ！

② 時間に余裕を持って行動する

あわてたり急いでいる時ほど事故は起こりやすい。

③ 道具は使用法を守って注意しながら使う

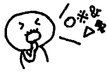
一生の宝物、歯を守るためにできること

今年も歯科検診が終了しました。結果はどうでしたか？永久歯は抜けると二度と生えてこない大変貴重なものです。むし歯などで失わないため、工夫できることを紹介します。

◇知ると歯が愛しくなる!?歯の役割◇

① 食べ物を細かく砕いて、消化を助ける

② 言葉をハッキリ発音するのを助ける



歯がないとフガフガして聞きとりにくいよ。

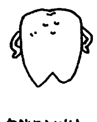
③ 食べ物を味わう
歯ごたえも味わいのひとつ。また、しっかり噛むことで食べ物本来の味が分かります。

おいしい食事をとると心も満たされ幸せになりますよね 歯があってこそ食事がおいしく思えます。

④ 噛むことで脳に刺激を与え、脳の働きが活発になる

勉強もはかどるね！

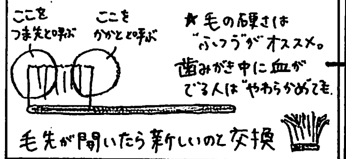
⑤ 体のバランスを保つ。
また、ふんばりどころでくいしばってふんばれる



このように歯はひとの暮らしに不可欠なものです。大切にしたくなってきたでしょ！
歯を大切にするためには、むし歯や歯周病などのお口のトラブルを防ぐことです。
お口のトラブルの原因はほとんどが歯垢（しこう）（プラーク）なので、ハブラシで対処できます。

歯みがき効果UPの手引き

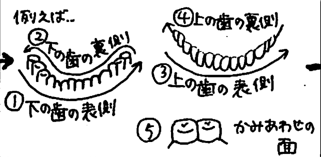
まず歯ブラシのチェックから。



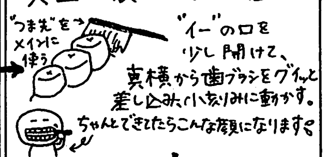
★毛の硬さは"ふつう"がオススメ。
歯みがき中に血がでる人は"やわらかめ"でも。

毛先が開いたら新しいのと交換

歯みがきの順序を決める。

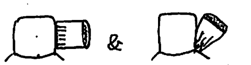


奥歯の裏面は、こう磨く。



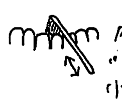
"イ"の口を少し開けて、真横から歯ブラシをグイッと差し込み小刻みに動かす。
ちゃんとできてたらこんな顔になります。

歯の表面は水平＆45°で。



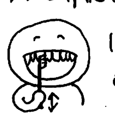
どちらもすることで、むし歯と歯周病両方に効果が期待できます。

前歯の裏は"かかと"で磨く。



下の前歯の裏は磨き残し頻発。
"かかと"をあてて小刻みに動かすときれいになります。

歯並びの複雑なところは、ブラシを縦にすると磨きやすい。



1本1本磨くつもりで縦みがき！

春の健康診断、受けた後も大事です

4月から行ってきた健康診断がほぼ終わりました。結果を順次お知らせしていますが、どう受け止めてもらえているでしょうか？

健康診断で異常が…
- なかった → よかったです！健康ってありがたいよね。これからも体調管理して健康をキープ♪
- あった → 自覚症状（心あたり）が…
  - ある → 時間をみつけて病院へ行ってみましょう。不調のあるままの学校生活は心配です。
  - ない → 要受診？経過観察？
    - 要受診 → 自覚症状がないまま進行する病気もあります。（特に歯科）要受診は、「放っておくと将来マズイかも」の意味。一度病院へ行ってみて下さい。
    - 経過観察 → 一旦様子をみていてOK！気になったらすぐ受診を。

カウンセリングのお知らせ

6月は下記の日程で実施します

6/9（金）、6/23（金）、6/30（金）

午後からです（詳しくは担当へ聞いて下さい）

カウンセリングってなんか行きづらいわ〜

と思ってる人！もったいない

悩みごとやモヤモヤの解決の糸口が見つかるかも!?ちょっとした悩みもお気軽にどうぞ♪
申し込みは相談担当 本田先生 or 保健室まで！