

ほけんだより

京都橋中学校・高等学校

No.4 保健室

2025・6・11(水)



梅雨の時期になりましたね。梅雨の時期は、外にも行けないことが多く気持ちがどんよりしますね。気温や気圧の変化で体調を崩すこともあるかもしれません。まずは、食事・睡眠のバランスを整えてみましょう！

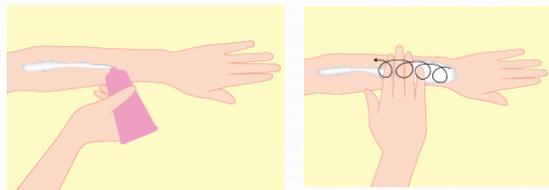


日焼け止めについて

Q どうめるの？

1. 腕やあしなど広い範囲に使う時

容器から直接、直線を描くようにしてから、手のひらでらせんをえがくようにします。ムラがないようまんべんなく伸ばしましょう！



2. 顔にぬる時

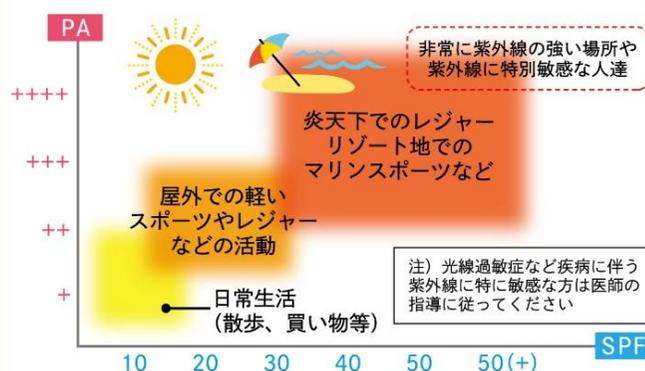
クリーム状の日焼け止めは小豆1個分、液体に出るタイプは1円玉くらいを手のひらにとる。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくぬり、伸ばしましょう！



Q 日焼け止めの選び方は？

いつ、何するかによって選ぼう！

- **SPF** : 何倍赤くなるのを遅らせるかの目安。SPF30なら日焼けの影響が約30分の1に！
- **PA** : 肌の奥にじわじわと届いてしわやたるみの原因とある紫外線を防ぐ強さのこと！



暑さ対策何してる？

水分をとる！



運動する時など、体の中で熱が多く発生する状況では冷たい飲み物がおすすめ！ただし、一度に大量に飲みすぎないように注意！のどが渇く前、運動前から水分補給しておきましょう！

手のひらを冷やす！



手のひらや足の裏、頬には、体温をコントロールする血管があり、熱を下げる効果があり、屋外であれば、冷たい飲み物のボトルを持つこともおすすめ！

ぐっすり眠る！



睡眠はとっても大切。特に暑い日は体力を消耗します。十分な睡眠をとるようにしましょう。

朝ごはんを食べる！



朝食をとると、水分や水分も補給できます。朝食に味噌汁やおにぎりはいかがですか？

熱中症が疑われるときの応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

救急車を呼ぶ

チェック2 意識がありますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす
氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などでおおくとも体を冷やすことができます。

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する
大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。

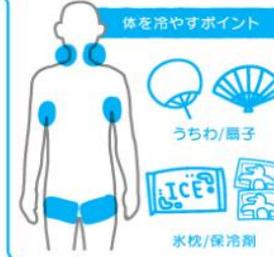
チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

体を冷やすポイント
うちわ/扇子
氷枕/保冷剤



医療機関へ
本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。



最近、ハチを見たって人いますか？

日本に生息するハチの中で、身近にいて毒をもつハチは主にミツバチ・あしながバチ・スズメバチです。

黒っぽい服装や帽子のほか、汗ふきシート等臭いができるものはよせつけるためできるだけ身につけないように注意してみてください！

校内でハチを見たら触らずに職員さんに伝えてくださいね！

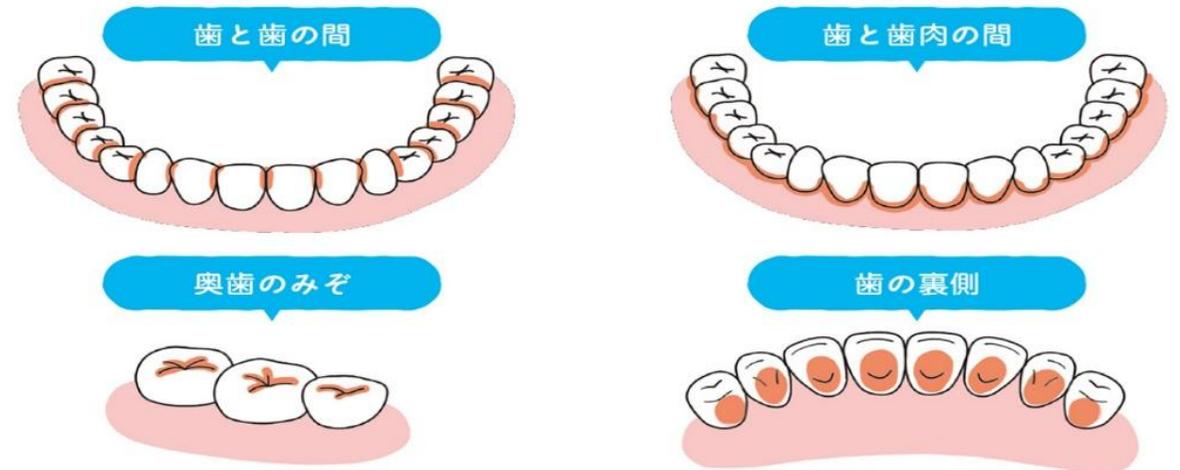
歯科検診が終わりました!



今回の歯科検診では、虫歯がある生徒は少なくなってきました。日ごろからの歯磨きの成果が表れていますね。その一方で、極端に虫歯がある生徒も見られました。また、主訴で歯に痛みを感じる生徒も多く、歯科の先生より、「虫歯の有無に目がいきがちですが、歯ぐきやかみ合わせなど、虫歯以外のトラブルも考えておくこと大切です」とのアドバイスもいただきました。今日から、「1本1本、丁寧に」を意識して少し時間をかけて磨いてみましょう!

ちゃんと歯みがきはできている?

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして! 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ!

歯の中ってどうなってるの? むし歯との関係性は?

エナメル質
むし歯で溶けると初めは白くにびきます。このときは痛みなどはありません。ひどくなると黒ずんできて、飲み物がしみることがあります。

象牙質
ここまでむし歯が進むと、食べかすがつまったり、冷たいものや甘いもので痛みを感じる場合があります。

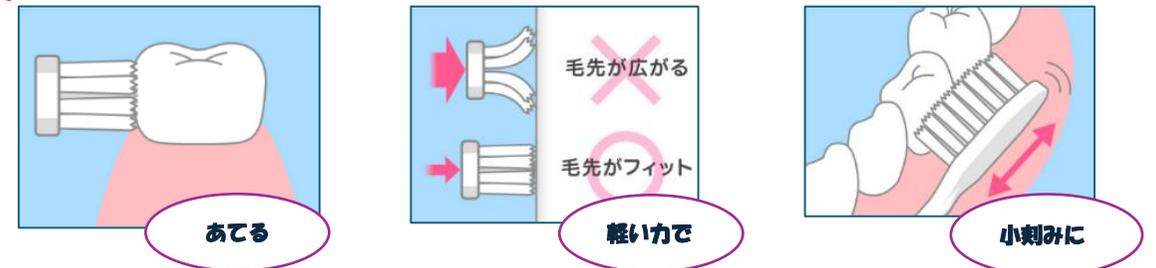
歯髄(血管と神経)
ここまで進むと何もしなくてもズキズキ痛みます。

セメント質
ここまで進むと神経はなくなって痛みを感じなくなります。

歯肉(歯ぐき)

歯槽骨(歯を支える骨)
ここまで進んで膿がたまると再び痛みが起こります。

歯みがきの3つのPOINT



こんにちは。3週間実習させていただいてます喜田友菜です。これは、私が実習で出会った患者さんからいただいた言葉です。私はこの方から、「自分を信じること」「年齢関係なく挑戦し続けること」の大切さを教わった気がします。私たちは、まだまだ知らないことばかりです。でもだからこそ、「今」という時間を大切に、何よりも自分のことを大切にしたいと思います。焦りすぎず、比べすぎず、自分らしく歩いていってくださいね。

四十五十は涙垂れ小僧
六十七十は働き盛り
九十になつて迎えが
来たら、百まで待てと
追い返せ
喜田友菜

歯科相談も予定していますので、予定がきまりましたらお知らせします。

お知らせ