



梅雨の季節が近づいてきました。5月は異常に暑い日もありましたが・・・暑さに身体が慣れていないこの時期は注意が必要です。熱中症と言うとその日の気温に注目しますが、梅雨の時期は湿度にも要注意！湿度が高いと、さほど気温が高なくても(25℃前後でも)、熱中症にかかってしまうことがあると言われています。今から水分の持参、帽子の着用等、気をつけていきましょう。



6月4日～10日は



### 歯科検診結果を配付しています

5月23日に半数の生徒さんの歯科検診が終わりました。次回は6月6日です。検診結果を見ていると、昨年と全く同じ……つまり治療をしていない人が大変多いです。(残念)

昨年3月のほけんだよりでもお知らせしましたが、滋賀では4月から、高校生の医療費助成が始まっています。ぜひ、この機会に治療をしておきましょう。歯石沈着を指摘された人も何人もいて、中には「頑張っって歯磨きをします!」と答えてくれていた人がいましたが、歯石は歯磨きでは取れません。必ず歯医者さんに行って治療を済ませましょう。

### クイズ 歯に「ない」ものは?

ある

髪・肌・つめ



なし

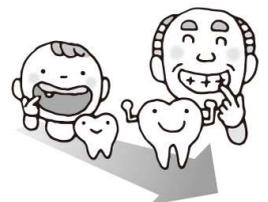
歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は?

乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてあげてくださいね。



## ★この時期に気をつけたいこと★

### 気をつけたいこと ①熱中症

もうすでに、メディアでも注意を呼びかけているので皆さんもわかっていますよね。

例年、梅雨入りするこの季節から、熱中症に注意するようお伝えしていますが・・・部活動を頑張っている皆さんは特に注意をしてくださいね。

- \*徐々に暑さに慣れましょう！
- \*のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！
- \*水だけでは不十分、塩分やミネラルも補給できるよう、スポーツドリンク等を持参しましょう。
- \*外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう！

◎汗をかく前に水分補給を



### 気をつけたいこと ②食中毒

湿度も気温も高くなる梅雨時期は、食中毒にも注意する必要があります。食中毒にかかると腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などの症状に苦しむことになり、症状が重くなると命を落とすこともあるのが食中毒の厄介な点です。食中毒の一番の大敵は水分です。細菌は水分が大好きなので、できるだけ水分を少なくすることがポイントになります。お弁当についてもおうちの方とも話をしてみてください。



- \*手洗い、調理器具やお弁当箱の殺菌等、細菌をつけない対策を！
- \*料理はしっかり火を通し、良く冷ましてから詰めましょう！
- \*クーラーバックや保冷剤、防腐シート、抗菌カップも活用しましょう。
- \*レタスやキュウリ等、時間が経つと水分が出てくる生野菜には注意！（プチトマトを洗い、しっかり水分を拭き取って入れるといいかも）
- \*煮物やお浸し等、水分の多い料理は避けて。入れる場合は、煮汁をできるだけ入れない、生姜や酢を使う、ごまやかつお節で水分を吸う等の工夫を！
- \*フルーツの水分にも注意！

### 気をつけたいこと ③心の健康

人新年度が始まって2ヶ月・・・人間関係や勉強のこと、恋愛や家族のことを相談に来てくれる人がいます。一人で悩みを抱えず、いつでも保健室に来てくださいね。

\*規則正しい生活を心がけましょう！

心の回復と規則正しい生活とは関係しているんですよ。

- \*ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう。
- \*リラックスできることをしましょう。
- \*今の気持ちを、言葉にして表してみましょう！

どんな些細な話でも、保健室にきてください。  
心の中で繰り返すだけでなく、言葉に出すことで気づけることがありますよ。

