

# 保健通信



令和5年5月31日 発行  
 滋賀県立八幡工業高等学校  
 保健室

衣替えの季節になり、半袖や薄着の人が増えてきました。梅雨の時期、雨が降ると肌寒くなることもあるため、脱ぎ着できる上着を用意しておくことをおすすめします。寒さで体調を崩さないよう注意しましょう。また、反対に蒸し暑い日も出てきます。汗が渴きにくく、体に熱がこもり、熱中症になりやすいため、十分注意してください。体調管理をしっかりして、体調不良を未然に防ぐ、悪化させないように努力しましょう。

## 6月の予定

### 内科検診

6月21日(水) 5・6限

1年4組、2年1組・5組、3年4組

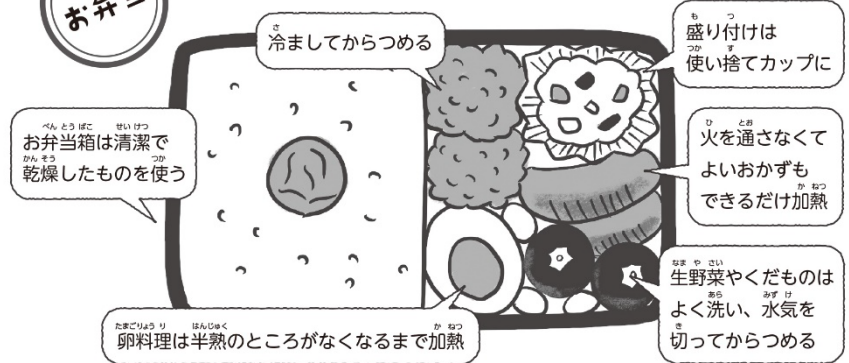
6月23日(金) 5・6限

2年3組・4組、3年1組・2組

服装：上半身は半袖体操服1枚！



### 食中毒予防のポイント



## 歯科検診結果

### クラス別むし歯のないないランキング



学年別では、1位1年生(むし歯26本) 2位2年生(むし歯53本) 3位3年生(むし歯60本)という結果でした。特に2年3組は、クラスにむし歯の人が0人という素晴らしい記録を残しました！

### 歯を強くする食べ物「まごわやさしい」

<b>ま</b> まめ (たんぱく質・マグネシウム・カルシウム)	<b>ご</b> ごま (たんぱく質・ビタミンE・カルシウム)	<b>わ</b> わかめ (カルシウム・リン・ビタミンA・食物繊維)
<b>や</b> やさい (マグネシウム・リン・ビタミンA・C・K)	<b>さ</b> 魚 (たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・D)	<b>し</b> しいたけ (きのこ類) (ビタミンD・食物繊維)
		<b>い</b> いも類 (炭水化物・食物繊維)

### 6/4~6/10は 歯と口の健康週間

歯の力・口の役割は・・・

- ①食べる(食べ物をかみ砕く)
- ②話す(発音を助ける)
- ③表情を作る
- ④からだの姿勢やバランスを保つ

よく噛む・歯磨き(セルフケア)・歯科医院でのプロフェッショナルケアの3拍子で、自分の歯を80歳まで20本残しましょう！

# 保健通信



令和5年5月31日 発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

衣替えの季節になり、半袖や薄着の人が増えてきました。梅雨の時期、雨が降ると肌寒くなることもあるため、脱ぎ着できる上着を用意しておくことをおすすめします。寒さで体調を崩さないよう注意しましょう。また、反対に蒸し暑い日も出てきます。汗が渴きにくく、体に熱がこもり、熱中症になりやすいため、十分注意してください。体調管理をしっかりとって、体調不良を未然に防ぐ、悪化させないよう努力しましょう。

## 6月の予定

### 内科検診

6月21日(水) 5・6限

1年4組、2年1組・5組、3年4組

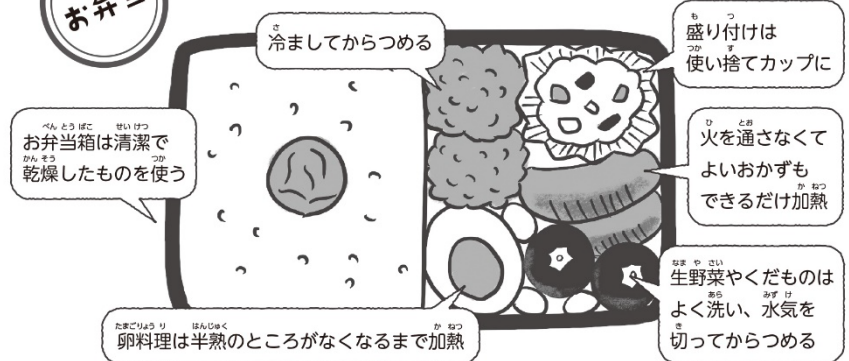
6月23日(金) 5・6限

2年3組・4組、3年1組・2組

服装：上半身は半袖体操服1枚!



### 食中毒予防のポイント



## 歯科検診結果

### クラス別むし歯のないないランキング



学年別では、**1位1年生** (むし歯26本) **2位2年生** (むし歯53本) **3位3年生** (むし歯60本) という結果でした。特に**2年3組**は、クラスに**むし歯の人が0人**という素晴らしい記録を残しました!

### 歯を強くする食べ物「まごわやさしい」

<b>ま</b> <b>まめ</b> (たんぱく質・マグネシウム・カルシウム)	<b>ご</b> <b>ごま</b> (たんぱく質・ビタミンE・カルシウム)	<b>わ</b> <b>わかめ</b> (カルシウム・リン・ビタミンA・食物繊維)
<b>や</b> <b>やさい</b> (マグネシウム・リン・ビタミンA・C・K)	<b>さ</b> <b>魚</b> (たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・D)	<b>し</b> <b>しいたけ</b> (きのこ類) (ビタミンD・食物繊維)
		<b>い</b> <b>いも類</b> (炭水化物・食物繊維)

### 6/4~6/10は 歯と口の健康週間

歯の力・口の役割は・・・

- ①食べる (食べ物をかみ砕く)
- ②話す (発音を助ける)
- ③表情を作る
- ④からだの姿勢やバランスを保つ

よく噛む・歯磨き(セルフケア)・歯科医院でのプロフェッショナルケアの3拍子で、自分の歯を80歳まで20本残しましょう!

# 保健通信



令和5年5月31日 発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

衣替えの季節になり、半袖や薄着の人が増えてきました。梅雨の時期、雨が降ると肌寒くなることもあるため、脱ぎ着できる上着を用意しておくことをおすすめします。寒さで体調を崩さないよう注意しましょう。また、反対に蒸し暑い日も出てきます。汗が渴きにくく、体に熱がこもり、熱中症になりやすいため、十分注意してください。体調管理をしっかりして、体調不良を未然に防ぐ、悪化させないように努力しましょう。

## 6月の予定

### 内科検診

6月21日(水) 5・6限

1年4組、2年1組・5組、3年4組

6月23日(金) 5・6限

2年3組・4組、3年1組・2組

服装：上半身は半袖体操服1枚！

### 食中毒予防のポイント

- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくなくなるまで加熱
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

## 歯科検診結果

### クラス別むし歯のないないランキング



学年別では、1位1年生(むし歯26本) 2位2年生(むし歯53本) 3位3年生(むし歯60本)という結果でした。特に2年3組は、クラスにむし歯の人が0人という素晴らしい記録を残しました！

### 歯を強くする食べ物「まごわやさしい」

<b>ま</b> まめ (たんぱく質・マグネシウム・カルシウム)	<b>ご</b> ごま (たんぱく質・ビタミンE・カルシウム)	<b>わ</b> わかめ (カルシウム・リン・ビタミンA・食物繊維)
<b>や</b> やさい (マグネシウム・リン・ビタミンA・C・K)	<b>さ</b> 魚 (たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・D)	<b>し</b> しいたけ (きのこ類) (ビタミンD・食物繊維)
		<b>い</b> いも類 (炭水化物・食物繊維)

### 6/4~6/10は 歯と口の健康週間

歯の力・口の役割は・・・

- ①食べる(食べ物をかみ砕く)
- ②話す(発音を助ける)
- ③表情を作る
- ④からだの姿勢やバランスを保つ

よく噛む・歯磨き(セルフケア)・歯科医院でのプロフェッショナルケアの3拍子で、自分の歯を80歳まで20本残しましょう！

# 朝食、食べていますか？



## ①脳や体のエネルギー源になる

寝起きに「ボーッ」とするのは、脳のエネルギーであるブドウ糖を消費したガス欠状態だから・・・寝起きは体・脳ともに約10時間の絶食状態なんです。朝ご飯でブドウ糖をチャージすることで、体のだるさや疲労感を改善します。

## ②集中力がUPする

日中イライラ・集中力が続かないのはブドウ糖不足が原因の一つ。朝ご飯でご飯・パンなど炭水化物をしっかり食べましょう。

## ③代謝UPで肥満予防になる

朝ご飯を食べることで食事誘発性熱産生が起これり、代謝がUP。朝ご飯を食べない人は、朝ご飯を食べる人の5倍太りやすいと言われています。

## ④便秘予防になる

朝ご飯を食べると、腸が刺激されうんちが出やすくなります。朝にうんちが出ると1日スッキリ！



でも、熱くなりすぎに気をつけて

# FIRE で 熱中症処置

## WBGTによる熱中症予防運動指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	運動指針
35℃以上	31以上	<b>危険</b> 運動は原則中止
31~35℃	28~31	<b>嚴重警戒</b> 激しい運動は中止
28~31℃	25~28	<b>警戒</b> 積極的に休憩
24~28℃	21~25	<b>注意</b> 積極的に水分補給
24℃未満	21未満	<b>ほぼ安全</b> 適宜水分補給

**F**luid：適切な水分補給

水分補給で失った水分・塩分を補給する。

**I**cing：体を冷やす

すぐに涼しい場所へ移動し、服装を緩め、氷などで体を冷やす。

**R**est：安静にする

症状が良くなっても、20~30分は安静に。

**E**mergency：救急搬送/119番

意識がない場合はすぐに119番通報。

1階保健掲示板に、毎日のWBGT予報を掲示します。  
自分の活動時間のWBGTと熱中症対策の目安をチェックして、熱中症を予防しましょう！

水分  
足りている？

**熱**

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

