



文責 波佐見高校生徒保健委員会
平成28年6月10日発行

高総体お疲れ様でした。思い出に残る高総体にすることができましたか？日に日に暑さが増し、雨の日も多くなってきました。気分も暗くなりがちですが、健康管理に気をつけ、体調を崩さないように心掛けましょう！

ペットボトルいつまで飲める？

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどのようやって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる

◇食中毒◇

食中毒が心配な季節になりました。皆さんは、食中毒についてしっかり考えていますか？

夏場（6～8月）に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。特に手洗い、食材・調理器具の洗浄、加熱、これらの不十分さで発生します。「冷蔵庫に入れていれば大丈夫」という考え方は危険ですので、傷んだ食べ物は処分するなどしっかり管理を行いましょう。

食中毒にならないためには、予防することが大切です。予防の原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」。この3点を守っていれば、ほぼ食中毒は防げます。

食中毒にならないために、注意を怠らないようにしましょう！

◇熱中症◇

皆さんは、熱中症は夏だけだと思っていませんか？実は、6月でも熱中症になる危険性があり、注意が必要です。夏は、暑さに慣れ体が温度に適応しますが、この時期は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がった時、熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。

「暑熱順化」という言葉を知っていますか？体が暑さに適応した状態のことを言います。適度な運動などをしながら、熱中症になりにくい身体をつくっていきましょう！

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく

6月の検診

8日：耳鼻科検診（1年生9：00～）、歯科検診（1年生13：35～）
10日：眼科検診（1年生13：35～）
16日：内科検診（1年生13：15～）
21日：歯科検診（2年生13：35～）

「お知らせ」をもらった人は...
早めの受診をお願いします



検尿・歯科検診、1年生の心電図や耳鼻科・眼科検診の結果、受診が必要な人には『受診勧告書』を配布します。検診が終わり、『受診勧告書』をもらったなら、早めに受診するようにしましょう!!

受診の際には、『受診勧告書』を持参し、必要事項をお医者さんに記入してもらったあと、保健室に持って来てくださいね。

6月4日～10日は、
「歯と口の健康週間」じゃ！



◎よく噛んで食べましょう!!

よ坊さん

かむといいこと①
くいしばると
力が入る

かむといいこと④
だ液がよく出て、口や
からだの病気を防ぐ

かむといいこと②
発音がはっきり
表情が豊かに

かむといいこと⑤
食べすぎを防ぐ

かむといいこと③
脳の働きが
活発に

