

梅雨に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が多くなりました。まだ暑さに慣れていない今の時期こそ、熱中症に注意が必要です。また、この天候と疲れが重なり、かぜをひいたり、お腹を壊したりする人も多くなります。次のことを参考にして、体調管理に留意しましょう。

梅雨の時期の健康管理

- ☆自分で上手に衣服の調節をする。(暑いときは長袖ジャージを脱ごう！)
- ☆汗の始末をきちんとする。(体育のある日は汗拭きタオルを忘れないで！)
- ☆こまめに水分をとる。(水やお茶を水筒に入れて、毎日持ってこよう！)
- ☆食中毒に注意。(特に梅雨期は食品が傷みやすいので注意して！)
- ☆夜更かしをしないで十分に睡眠をとる。(寝不足は健康の大敵です！)
- ☆3度の食事をしっかり食べる。(栄養のバランスを考えて食べよう！)



貧血ってどんな病気？

先週、貧血検査の結果を渡しましたが、みなさんは「貧血」ってどんな病気か知っていますか？

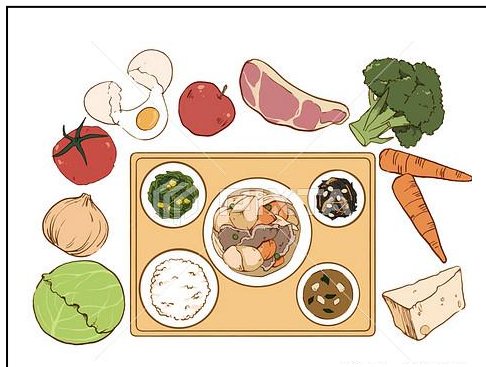
貧血とは・・・血液の中に含まれる血色素が減少して、血液が薄くなった状態をいいます。赤血球中にある血色素（ヘモグロビン）は、肺で酸素と結合して体の中の細胞に酸素を運ぶ働きがあります。ですから、この血色素が減ると体の中の細胞に酸素を十分に運べなくなり、体の中は酸欠状態になってしまいます。



症状は・・・酸欠状態になると、めまいや息切れ、顔色が悪い、疲れやすく手足が冷える等の症状が現れます。

原因は・・・思春期の貧血は、ほとんどが「鉄欠乏性貧血」です。その原因は偏食（好き嫌い）やダイエット、胃腸障害、月経過多などがありますが、成長の著しい思春期や激しい運動をしている人も要注意です。

改善するには・・・基本はバランスのよい食事です。好き嫌いや無理なダイエットをせず、いろいろ



な食品を食べましょう。また、「鉄」は貧血予防に最も大切な栄養素で、一日に10~20mg摂る必要があります。ただ、鉄は体内で吸収されにくいので、タンパク質とビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなります。また、尿や汗でも失われていきますので、積極的に摂らないと不足しやすい栄養素です。

むし歯や歯肉炎の予防に努めよう。

先週、皆さんに歯科検診の結果を配付しました。皆さんに「自分の口の中の状態」を知ってほしいだったので、一人ひとりにむし歯になっている歯がどこか、歯肉の状態はどうかなど、説明しながら渡しました。全体的に、むし歯のある人は減っている傾向がありますが、歯垢が付着している人や歯肉炎になっている人が多く見られました。歯肉炎の予防もむし歯の予防と同じく「ブラーク（歯垢）コントロール」です。正しい丁寧な歯みがきを心掛けて、自分の口の中をきれいに保ちましょう。

寝る前の歯みがき

大切なワケ

が

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

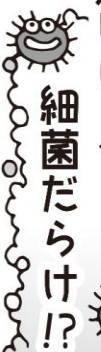
答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

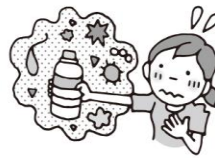


ペットボトルの
飲み残しは
細菌だらけ!



ゴクッゴクッ… ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの
水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

内科検診の日程変更について

6月22日（木）13：30に予定していた内科検診は、校医の先生の都合により、翌週6月29日（木）13：50に変更になりました。ご了承ください。