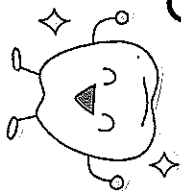


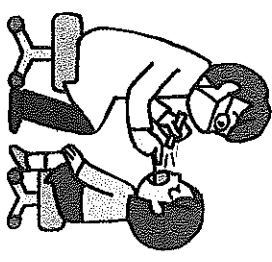
保健委員会だよ!

No. 4

3特1



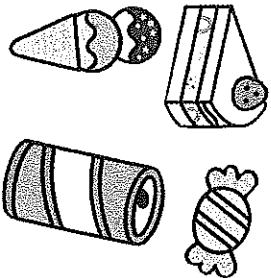
歯医者へ行こう



- 歯が治っていない人は、歯医者に行って、治療してもらいましょう!
- 定期的に歯医者へ行き、歯の健康を維持しましょう☆

むし歯を防ぐために

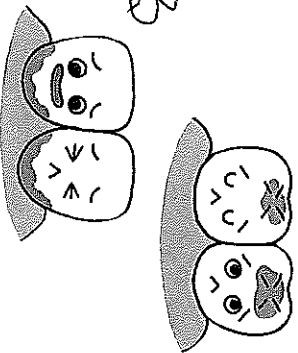
① 甘い物を
食べすぎない



② 朝、昼、夜、しっかりと
歯を磨く

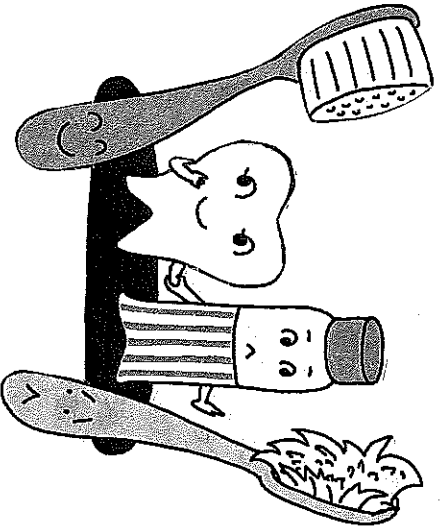
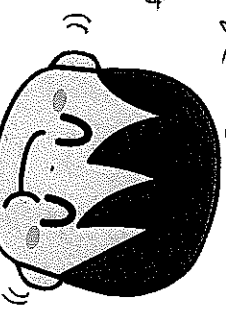


③ 磨き残しに
気を付ける

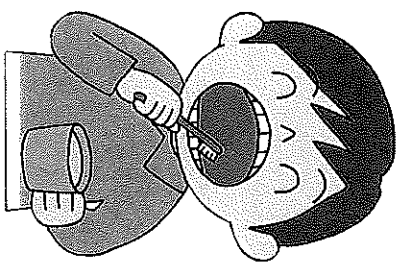
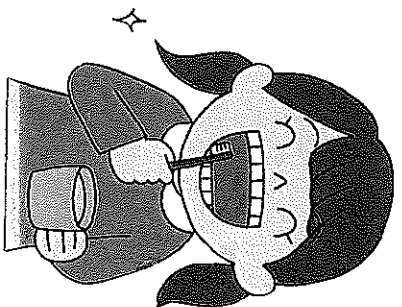


④ よく噛んで食べる

歯をしっかりと咀嚼する
よいかんで、唾液を出す



食べたなら
歯みがき



保健だよ!

保健委員

3T2

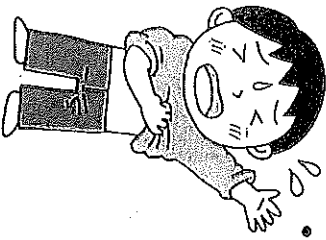
H29.10.12

体調管理をして、
風邪に気を付けよう!!

10月

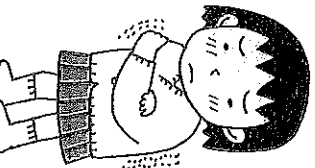
「暑い」から「寒い」へ

…季節の変わり目です



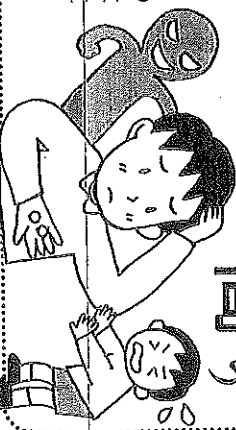
さびしい暑さもようやくおさまってきて、これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日かだんだんと多くなります。そのことも頭に入れてながら「暑くなったらぬぐい」も「暑くなったら着る」と、ちようせつしながらすでせるといいですね。

10月は衣がえの時期ですが、「もう(まだ)10月△日だから」とこだわらなければなりません。暑い日にはTシャツでも、逆に少し寒い日にはマフラーや手ぶくろを使ってOKですよ。



また、寒くなってくると、かぜ・インフルエンザの流行がいつ起きてもおかしくありません。気候に合わせた服えらびも、病気の予防につながる大切なことです。体の調子をくすさないようにしながら、秋を楽しくすごしましょう!

知って考え止しと使う薬と健康の週間



【危険ドラッグ】(脱法ノ合法ドラッグ、脱法ハーブ)に関する事件・事故がたびたびニュースになり、みなさんも見たり聞いたりのしているでしょう。こうした薬物は文字どおり、手を出すこと自体が「危険」です。では一方、私たちが普段から使っている「くすり」はどうでしょうか。かせ薬でも胃腸薬でも、くすりは用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役目を果たします。もし使い方を間違えれば、かえって体調をくすす危険もあるのです。また、体質などによって、副作用が出ることも考えられます。くすりが以前より簡単に入手できるようになり、「セルフメディケーション」(自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること)という言葉も広まってきました。安全とは限らないことなど、くすりの特性を知り、その上でいまの自分に本当に必要かどうかを考えることが重要だと思います。

2週間2週目は、目の愛護Day~!! 目を大切にしよう。

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

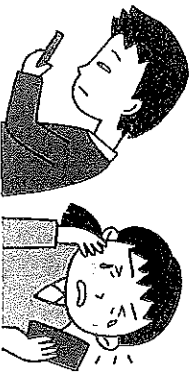
最近、20~30代で「手元がぼやけい」「夕方になるとぼやけい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。(症状は一時的なことが多い)。

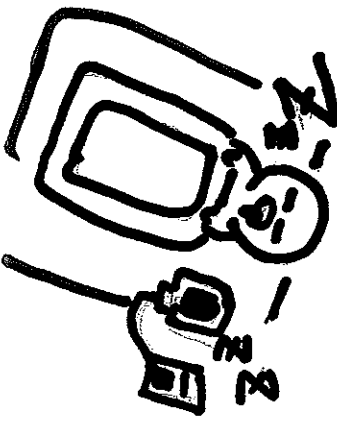
、「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもいれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこつした機器に接している分、目に負担がかり懸けているとも考えられます。使いつぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎ 機器と目を近づけすぎない
- ◎ 1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- ◎ 疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎ 意識的にまばたきをする



寝る30分前には、カーテンを置こう!



保健委員会だよ!!

No. 2
2 保健委員会

良い生活リズムで暑い夏を乗り越えよう!!

みなさんはどちらの生活リズムで過ごしたいですか?

「早寝」「早起き」

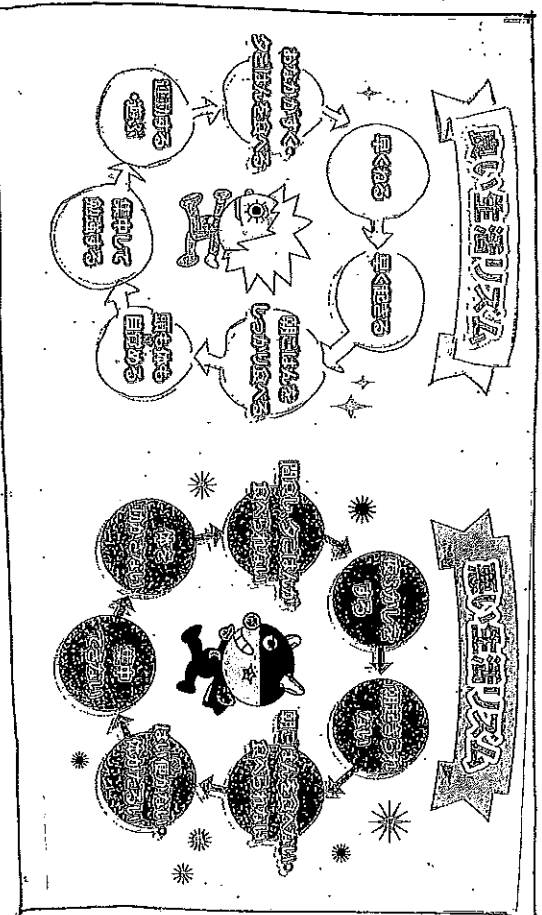
「朝ごはん」「運動」

は深く関係しています。

どこかが悪いと

悪い生活リズムになって

しまいます。



「快」

「朝」に「快」眼、
「方」が「勉強をした」
「運」重物をしたと
「言」憶に残りたれ。

○か又か?

答えは○です。

▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽

熱中症に気を付けよう!

熱中症は F I R E で応急処置

F luid	<ul style="list-style-type: none"> 「液体」(水分+塩分)の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
I ce	<p>身体を「冷却」</p> <ul style="list-style-type: none"> 衣服を緩める / 「氷のう」などを太い動脈が通る部位(首筋・わきの下・足の付け根)にあてる / 水を口に含んで体に吹きつける / タオルや扇風機で風を送る
R est	<p>涼しい場所で「休息」</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所(可能な場合は涼しい部屋)で休ませる
E mergency	<p>「緊急事態」の認識</p> <ul style="list-style-type: none"> 意識状態・体温のチェック / 救急車を要請 / 現場での状況・気温・運動の強度・時間などを救急隊員に説明



○この症状があなたと熱中症の疑いがあるか...

軽 ・めまい・立ちくらみ
・筋肉痛・汗が止まらない

中 ・頭痛・口吐き気
・体がだるい・虚脱感

重 ・意識がなくなる・吐き気
・高い体温・歩けなくなる・歩けない

- ◎急に暑くなったり、た日や活動の初日などは特に注意
- ◎汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

保健委員会だより

No.1
3特進

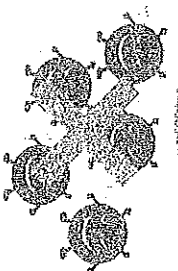
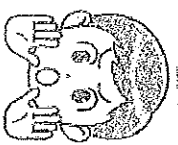
H.29.5.14

●北高祭を成功させるために食中毒を防ごう

食中毒予防の3原則



① 「つたない」 ために



調理の前や食事の前に必ず石けんを洗いましょう。清潔なタオルを手を拭きましょう。

② 「ぶちぎない」 ために

冷蔵庫の中を清潔に保ち、生ものは、火を通してから、食べるようにしましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の
活用例

乾燥食品(乾物、乾麺、小麦粉、パセリ粉など)は、冷蔵庫または冷凍庫に入れると、室温よりも日持ちがよくなります。

③ 「やっける」 ために

規則正しい生活をしてしょう。強い体を作ることには、とても大切です。毎日適度な運動をしましょう。

●6月4日から10日まで「歯ゼロの健康習慣」でした



菌を大切にしよう!!

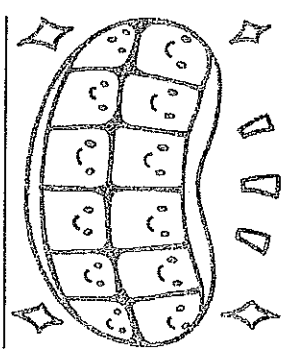
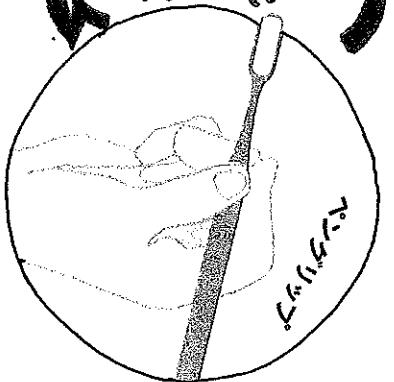
歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病は歯ぐきだけでなく、動脈硬化や糖尿病といった全身に関係する疾患とも深く関わっています。血管壁に付着した歯周病菌により動脈硬化を誘発する物質が血管内に出て、プラーク(粥状の脂肪性沈着物)ができ、血管が狭くなってしまうのです。

歯周病菌は炎症を起こすことによってTNF-αの産生を誘導し、インスリン抵抗性を高めるため、血糖値に影響を及ぼします。最近では歯周病が糖尿病の悪化に繋がること、そして歯周病の治療によって糖尿病が改善することも分かっています。

動脈硬化や糖尿病も歯周病と同じ生活習慣病です。相互に関わりがあるのも当然かもしれません。

歯磨きには
力を入れすぎず
丁寧に磨きましょう!!



△虫歯がある人は
歯医者さんへGO!!!