



平成30年6月11日

保健室

兵庫県立姫路東高等学校

Health-Up

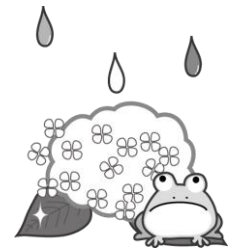


6月12日・13日は東西体育大会ですね。

各部、一丸となって大会に向けて練習にも力が入っているように感じます。

しかし、日頃の疲れ等、体調を崩している人も多いようです。

東西体育大会までに体調を万全に整えて、今までの成果を十分に発揮してください。



東西体育大会で気を付けて欲しいこと！！

- ・ 前日、睡眠はしっかりとるよう心がけてください。
- ・ 当日、朝食は必ず食べて来てください。
- ・ 準備運動等をしっかりと、怪我をしないよう心がけてください。
- ・ 水分【水、お茶、スポーツドリンク】は最低1.5～2リットルは持参し、水分補給をこまめにしてください。(ペットボトルに入れて凍らせておくとも体を冷やすのにも使えますよ！！)
- ・ 直射日光は体力を消耗させるため、必ず帽子を被ってください。
- ・ 各自、紫外線対策をしてください。
- ・ 負傷した時は流水で傷口をキレイに洗ってから救護室に来てください。
- ・ 熱中症の症状は急変します。「おかしいな？」と思ったら、すぐに救護室に来てください。(めまい、頭痛、足がつる・・・など)
- ・ 熱中症以外でも体調が悪くなった時はすぐに救護室に来てください。
- ・ 着替えの予備は学校にはないので各自持参するようにしてください。


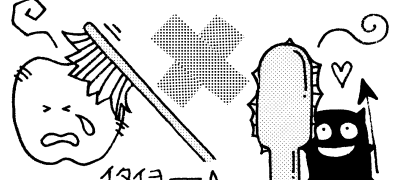



あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

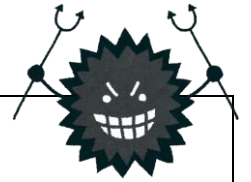
歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの方がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないとも言えそうですね。

<p>歯みがきは食後3分以上が効果的！</p> <p>むし歯ができやすいのは食後5～20分。</p> <p>食べたらずぐみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p> 	<p>歯ブラシはきれい!?</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p> 	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう！</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>1か所を10回くらいみがくといいよ</p> 
--	--	---

夏にかけて気を付けたい食中毒 ～ 予防の基本は手洗いと十分な加熱 ～

食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。
梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期、衛生的に過ごすよう心がけてください。



〇-157(病原性大腸菌の一種)

激しい腹痛や水様性の下痢、血便、おう吐、発熱などが起き、脱水症状も伴います。
最悪の場合、命にかかわることもあります。
症状によっては入院が必要です。下痢が激しいときは、イオン飲料などで脱水症状を防ぎます。

カンピロバクター菌

ニワトリ、牛、豚など家畜の腸にすむ細菌で、イヌ、ネコ、ネズミも保菌しています。
これらの排せつ物が水や食品に混入することで感染し、低温に強い菌のため、秋や冬でも注意が必要です。
3日ほどの潜伏期間のあと、下痢や腹痛、発熱、嘔吐のほか、血便、頭痛、筋肉痛が見られるのが特徴です。

サルモネラ菌

食中毒の原因のトップで、主に卵や肉類など菌に汚染された食品によって感染します。
また、イヌ、ネコ、ミドリガメなどペットの排せつ物からも感染することがあります。
動物を触ったあとは、きれいに手を洗うようにしましょう。
10～72時間程度の潜伏期間の後、発症。
吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱が起こり、4～5日続きます。

ボツリヌス菌

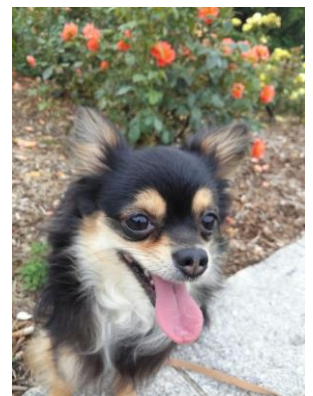
土の中や海中の泥に繁殖している菌で空気を嫌う傾向があり、缶詰や真空パックの食品の中でも増殖します。
熱や消毒に強いのが特徴です。
感染から3～4日で発症し、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などのほか、脱力感や倦怠感、めまいが起き、重症化すると、ものが二重に見えたり、声が出にくくなったりなど神経症状が現れます。

腸炎ビブリオ

海中の泥などに生息する菌で、魚介類を介して感染します。
発生率も高い食中毒です。
感染後、1日以内に激しい腹痛と吐き気、嘔吐、下痢などの症状が起きます。
発熱はあまりなく、ほとんどの症状は、数日以内に治まります。

上手に怒りのコントロールを

否定的にとらえがちですが、『怒り』とはだれでも持っている自然な感情です。
問題なのは、怒りの感情を持つことではなく、その感情に振り回されて、人や自分を傷つけてしまうことです。
ですから、怒りの感情を上手にコントロールしていくことが大切になってきます。
例えば、怒りを鎮めるために深呼吸をしたり、ゆっくり数を数えたりといった方法などもあります。
また、意識して別の楽しいことを考えたり、その場から離れたりなど怒りの原因を遠ざけるといふ手もありますね。
自分にあった対処方法をいくつか見つけておくといいですね。



お知らせ

6月8日に配付いたしました歯科検診の治療勧告書についてです。
管理システムの関係上、『歯列矯正中』の生徒にも受診勧告書が発行されています。
改めての受診や受診報告書の提出は不要です。

