



元気だよ！ 6月号

H25.6.7 岡山県立水島工業高等学校 保健室

6月になりました。暑い日が続いていますが、これから梅雨の季節に入りますね。シトシト、ジメジメ…。お日様が見えない日が続くと、なんだか気分も落ち込みそうですが、そんな時こそ、みんなで笑って元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は☆歯と口の健康週間☆



2013年の標語

健康は 食から 歯から 元気から



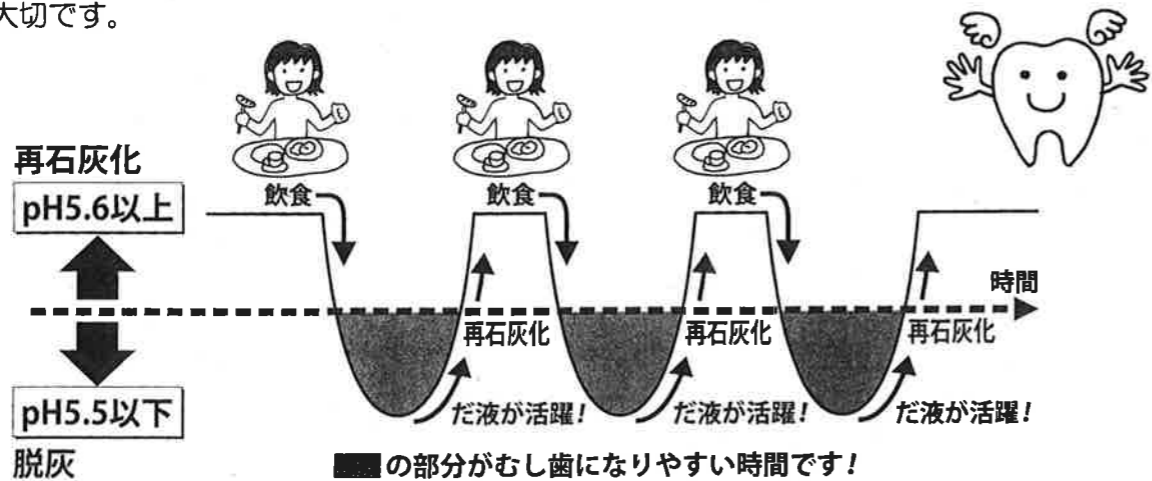
間食と歯は“あぶない関係”??

食事や間食をすると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が酸性に傾き、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【脱灰】。

しかし、しばらくすると唾液の中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【再石灰化】。

つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるというわけです。

脱灰を抑える(間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす)ことや再石灰化を促す(歯みがき剤、キシリトールの活用)ことを念頭に、歯と口のケアに努めることが大切です。



裏も見てね!

つけない
手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。

増やさない
食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レイゾウユニイレテ

食中毒予防の3原則

やっつける
原因菌のほとんどは熱で死滅! 食材は加熱しよう。

食中毒かな?と思ったら...
むやみに市販の薬で症状をおささないで早めに受診しよう。

エアコンは上手に利用しよう

エアコンの使用が始まります。冷房で体の表面の体温が下がると、全身の血行が悪くなります。また、暑い所と冷房のきいた部屋との行き来は、体の機能の調子を悪くして次のような症状を引き起こします。

- 手足がだるい
- 足がしびれる
- 食欲がない
- 風邪をひきやすい
- お腹が痛い
- 頭が痛い



～エアコン使用時の注意事項～

1. 衣服を工夫する、下着をきちんと着るなど、体を冷やさないようにする。特に、首の後ろ、お腹周り、足首を冷やさないようにする。シャツの裾をズボン・スカートから出さない。
2. ひざかけ・タオル等で冷気が直接当たらないようにする。
3. 体育など移動教室で教室を空けるときは、スイッチを消す。
4. 換気をこまめにする。
5. 制汗スプレーなどの使用は、周りの人の迷惑にならないようにする。
6. 規則正しい生活を心がける。(睡眠・食事など・・・)



治療指示票・精検指示票をもらった人は、早めに受診しよう!

★たばこ不思議発見クイズ★ Part1



① 成長期にたばこを吸っていると、背が伸びにくくなる？

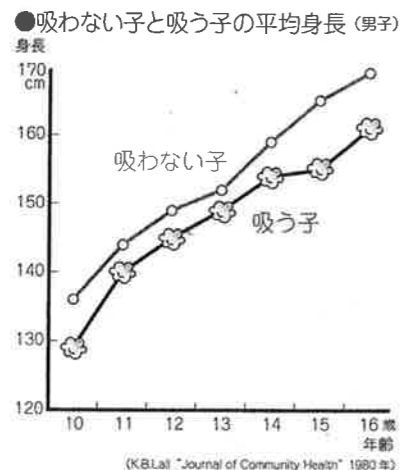
ウソ or ホント

正解は、ホントです！

たばこを吸うと、一酸化炭素の影響により身体中が常時酸欠状態になります。

その影響を受けた脳が成長ホルモンを十分に分泌せず、成長期の子どもは大いに影響が出てきます。つまり、たばこを吸っていると、背が伸びにくくなるというのは本当なのです。

10代前半から喫煙していると、本来の身長より6～8cm低い身長で成長が止まってしまうことが、研究でも指摘されています。



② たばこを吸うとガンにかかりやすくなる？

ウソ or ホント

正解は、ホントです！

タールという黒いドロドロの物質の中には、ガンを起こす物質(発ガン物質)がたくさん含まれているので、たばこを吸う人は、肺ガンをはじめ、全身のほとんど全てのガンにかかりやすくなります。

とくに吸い始めた年齢が若いほど、ガンにかかる危険性が増えることがわかっています。

たとえば、肺ガンで60歳までに死ぬ確率を調べると、15歳までに吸いはじめた人は、吸わない人に比べて30倍も高くなっています。

