

# Health



令和4年6月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

桜が散り、新緑が溢れ、紫陽花が色づき季節が瞬く間に過ぎ去っていきます。梅雨入り宣言が発表され夏が来る前の雨の季節です。雨上がりには街路樹の緑がいつも鮮やかに見えます。梅雨の晴れ間には木陰でひと休みして、初夏の風を感じてみましょう。

## With コロナで迎える3度目の夏

### ① マスク着用時の熱中症に注意

マスクは飛沫の拡散防止に有効で、私たちの日常生活にすっかり定着しています。しかしこれからやってくる日本の蒸し暑い夏には熱中症予防の観点から屋外で人との十分な距離が確保できる場合はマスクを外すことが推奨されています。

## マスクをはずしましょう



### ② 3つの「すい」に注目!

#### ● 脱「<sup>すい</sup>水」に注意

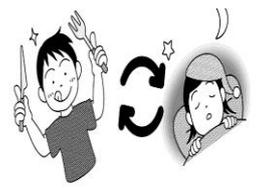
- ・ 運動中やたくさん汗をかいた時には塩分を含んだ水分補給!
- ・ マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなっています。喉が渇いたと感じる前に、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。



#### ● 「<sup>すい</sup>水」分補給はこまめに

#### ● 「<sup>すい</sup>睡」眠をしっかり取る。

- ・ 保健室では体調不良の原因として「睡眠不足」をあげる人が多いです。コロナや熱中症に負けない体づくりの基本はしっかり食べて、寝ることです。



定期検診

歯石除去

### プロケア



歯みがき指導

### セルフケアへのアドバイス

## Do you know? 知っていますか

歯科医院は治療のためだけに行くのではなく、健康な歯を保つために行きます。



歯間掃除



歯みがき

### セルフケア



洗口



舌みがき

歯と口の健康管理をするには歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを利用して丁寧に口の中の清掃を行うこと（セルフケア）と定期的に歯科医院に行き歯石除去や専門的に歯の清掃をしてもらうこと（プロフェッショナルケア）が大切です。歯科検診の結果通知をもう一度確認してみましょう。「おし歯 C0 を含む」「歯肉炎」にチェックがあった人は早めに治療を受け、「歯垢の付着」にチェックがあった人は自分の口腔内の状態にあった適切な口腔清掃の指導を受けましょう。

## 君が持っているやる気スイッチを押そう～考査週間です。体調管理バッチリ! 考査もバッチリ!～

- ① 睡眠時間をけずってやる考査勉強は効率が悪く、特に徹夜は翌日の体調に悪影響!  
勉強したことの記憶の定着には睡眠が不可欠! 無理なく! 無駄なく! 効率よく! 計画を立てよう!
- ② 目の疲れは集中力の低下。勉強の合間に休憩と称してスマホを見ることは目にとっては休憩になりません。近いところから目を離し、遠くを見たり、目を閉じて目を休ませよう。