

保健だより 6月

平成 30 年 6 月 6 日
 広島県立広島皆実高等学校
 保健室



疲れが溜まっていませんか？

睡眠の質UP! で疲労回復

夜寝つけない…。

- ★ 寝たい時間の **1~2時間前に入浴**してみる。
 (体温の低下に沿って、眠気が来るため、スーッと寝入ることができ、その後も深い眠りに。)
- ★ 寝つけない時は、思い切って布団から出る！ 布団以外の場所でリラックスを。スマホNG。
 (「布団=眠れない場所」と脳が認識し、よりいっそう眠れなくなってしまう。)



ぜひ試してみてください★

勉強中、眠くて仕方がない。昼寝して夜眠くない…。効果的な仮眠は??

- ★ **15時までに、20~30分間**の仮眠が効果的。
- ★ ポイントは、イスにもたれかかる or 机に伏せて寝ること！ (寝すぎを防げる！ ベッドに行くのをぐっとこらえて！)
- ★ 仮眠の前に、コーヒーなどを飲んでおく **カフェイン**の効果がスッキリ起きやすい。
 ※カフェインは飲んで 30分くらいで効果が出始めます。



急に暑くなった日は特に注意！ 熱中症に気をつけよう！

熱中症の初期症状かも！?

- ☑ めまい・立ちくらみ
- ☑ 頭痛
- ☑ 顔がほてる
- ☑ 倦怠感 (だるさ)
- ☑ 吐き気
- ☑ 手足がつる・しびれる

そんなときは…無理せず早めの対処を！

- 横になって休養する
- 身体を冷やす (首・脇・太ももの付け根が効果的！)
- 水分補給



運動するときの水分補給、どうしたらよい??

- 汗をかくとき (1時間以上の運動時) は、**スポーツドリンク**で塩分補給も必要。
- 量のめやす…運動前に **250~500ml** → 運動中は **1時間ごとに 250~500ml**



水分補給は、のどが渴いてからでは遅い!!



「のどが渴いた」と感じた時には、体の水分の2%が既に失われており、身体症状が出始めます。のどが渴く前に水分補給をするように習慣付けましょう!!!



皆実生の歯科検診結果は!?

4月25日・26日歯科検診実施結果より

むし歯

シC

← 歯科検診での記号

2本以上あり・・・20人
 1本あり・・・34人



⚠ 歯医者で治療を受けないと治りません。進行して痛みが出る前に**必ず受診を!**

むし歯になりかけの歯

シC0

2本以上あり・・・65人
 1本あり・・・69人



丁寧な歯磨きでむし歯になるのを止めることができます! 歯医者で歯磨き方法を相談しよう◎

むし歯の付着

“歯垢=細菌のかたまり”です!
 むし歯・歯ぐきの腫れの**原因!**

少し付着あり・・・92人



歯垢は
 歯みがきをしないと
 取れません。

口臭の原因にも!

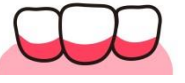
歯ぐきの腫れ



少し腫れあり・・・96人

歯磨きしたときに、血が出ることはありませんか? 歯垢が溜まって、歯ぐきが炎症を起こしています。丁寧な歯磨きを続けることで、改善していきます。

歯ブラシを歯ぐきに
 沿わせよう!



↑ 歯と歯ぐきの境目は磨き残しが多い!

スッキリ! オススメ! ~ 歯科定期健診に行こう ~

●どんなことをしてくれるの??

むし歯や歯ぐきの状態のチェック

クリーニング

フッ化物塗布

ブラッシング指導

歯がツルツルになり、リフレッシュ!

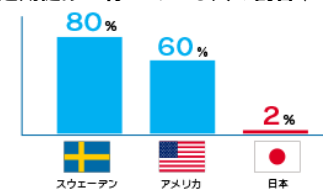
3ヶ月/半年に1回受けるのが効果的

メリットは、なんといっても痛い治療を受けなくて済むこと! お金と時間の負担も減!

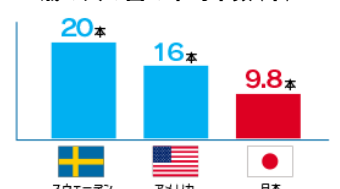
●こんなに違いが!?

グラフをみて、違いにびっくり!
 80歳になったとき、自分の歯が9本と20本では、食べられるものが全く違います。
 20本以上あれば、不自由を感じずに一生自分の歯で食事ができます。

定期健診に行っている人の割合 (%)



80歳の人の歯の平均本数 (本)



学校で歯科検診があるのは、高校生まで! だから、自分の歯を一生守っていくために、定期健診へ!!