

# ほけんだより 5月

和歌山県立田辺工業高校  
保健室

新学期が始まり1ヶ月がたちましたが、新しい学校、クラスには慣れたでしょうか。  
この時期は、新しい環境に適応しようとがんばりすぎて心や身体がしんどくなることがあります。  
なんだか身体や気持ちがしんどいな~という時は、休養や睡眠をしっかりととりましょう。

## 熱中症に注意!!熱中症は予防できます

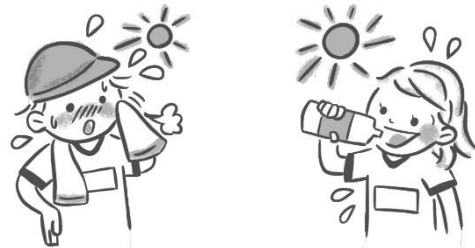
5月はさわやかで気持ちのよい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!!この時期は体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

「体育の授業」「クラブ活動」「実習」など、屋外・屋内で身体を動かす時は、特に注意が必要です。  
実習は長時間にわたることが多いので、必ず水分を持参し意識して水分や塩分を補給しましょう。

「気持ちが悪い」や「頭痛」は熱中症の合図です。無理せず早めに休みましょう

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分(塩分)補給
- 脱ぎ着しやすい服装で体温調節
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく
- 睡眠不足にならない



## 自転車の運転に気をつけて!!

登校中や下校中に自転車で転倒したり、ぶつかったりしてけがをする人が後を絶ちません。  
長い距離を運転してくる人も多く、雨の日も自転車で来ざるを得ない人もいます。  
ヘルメット着用は努力義務ですが、けがの防止のために着用をおすすめします。

- スピードを出し過ぎない
- 段差に気をつける
- 片手運転はしない
- 運転しながら絶対にスマホは触らない
- 雨の日は特に滑りやすい場所は通らない

## 歯科検診を終えて...

「歯垢」や「軽い歯肉炎」と言われた人が多くみられました。受診が必要であるというプリントをもらった人は、早めに受診し、用紙を保健室まで提出してください。

歯垢(しこう)は歯みがきで取ることができ、軽い歯肉炎も適切な歯みがきで改善させることができます。

歯石(しせき)は歯磨きでは取れず、歯医者でとってもらわなければなりません。歯垢、歯石は歯周病や口臭の原因になります。

口臭を気にする人は多いと思いますので、歯医者で定期的に歯の掃除をしてもらってください。

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

### 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯医者は、治療のためだけでなく、健康な歯を保つために行く場所です。ぜひ、定期的な通院を!!

## 5月31日は世界禁煙デーです。

## あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる  
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止