

ほけんだよりがっ

西尾東高校
H28. 6

梅雨に入り、じめじめした蒸し暑い日が続いています。こんなときに、夜更かしして、寝不足のまま運動をすることや水分を摂らずに長時間過ごす行為は大変危険です。健康に過ごすためには、どのように生活すれば良いのか考えてみましょう。

熱中症に注意しよう

熱中症のサイン

- だるい ○吐き気
- めまい ○頭痛
- 気持ち悪い
- 顔色が悪い など



こんな日、こんな場所は要注意

- ×急に暑くなった日
- ×湿度の高い日
- ×風がない日
- ×熱のこもった場所
- ×人の多いところ

* 熱中症にならないために

- ・しっかり睡眠をとる
- ・朝食を食べる
- ・こまめに水分補給する
- ・通気性の良い服を着る
- ・外出するときは帽子をかぶる



* 熱中症になってしまったら

- ・日陰やクーラーの入った室内へ移動する
- ・氷や濡れタオルを使って体を冷やす
(脇の下、首の後ろ、足の付け根を冷やす)
- ・水分、塩分補給する
- ・その日の運動を中止する



天気が悪くなると頭痛になる人が増える！？

気圧の変化で頭痛が起きる原因はまだ特定されていませんが、いくつかの説によると気圧の変化は偏頭痛のような症状を誘発するといわれています。普段よく頭が痛くなる人には、2つのタイプがみられます。

①緊張性頭痛

血行が悪くなり、筋肉が収縮して起る

- ・締め付けられるような痛み
- ・首や肩のこりもある
- ・ふわふわするようなめまい
- ・パソコンやスマホの使用で痛みが出る

体を動かす、肩・首のストレッチやマッサージ、お風呂につかる等の血の巡りを良くする生活を心がけましょう

②偏頭痛

血管が拡張することにより起る

- ・ズキンズキンと波うつ痛み
- ・動くと響く痛み
- ・頭痛が起きる前にチカチカした光が見える、視野がかける
- ・光、音、臭いが不快に感じる
- ・吐き気、嘔吐する

痛むところを冷やし、静かなところで横になり休みましょう



頭痛は、原因によって症状も対処の仕方も違います。また、睡眠不足、不規則な食事、ストレス、姿勢の悪さ等により頭痛が誘発されることもあります。まずは、**生活習慣を改めること**から始めましょう。

歯と歯ぐきを大切にしよう

5月の歯科検診の結果、「**歯垢がついている人**」が**全校の30%**いることがわかりました。

A. 口の中にいる細菌に食べかすがつくことにより、「細菌の塊」ができます。これが**歯垢(プラーク)**です。

歯垢って何？

どうして歯垢があるとイケないの？

A. 歯垢の中で作られた「酸」や「毒素」が「**むし歯**」や「**歯周病**」の原因になるからです。

どうしたら歯垢がとれるの？

A. 「**毎日歯みがきすること**」で歯垢がとれます！ただし、ただ単に磨けば良いと言うわけではなく、みがき残しが無いように「**1本1本を意識した丁寧な歯みがき**」をする必要があります。

健康診断が終わります

