

# ほけんだより

令和7年6月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

暑かったり寒かったり、気温が安定しない日が続きましたが、そろそろ梅雨入りの季節です。気温が高い日はもちろんですが、気温が高なくても、湿度の高いときは熱中症になりやすいといわれています。熱中症を予防するためには、毎日の質のよい睡眠と栄養、暑熱順化、こまめな水分補給と休憩など、積極的な対策が重要です。

## ☆梅雨の時期も要注意！ 熱中症対策！！

ほけんだより5月号で、「暑熱順化」や「熱中症を予防するために気をつけてほしいこと」について伝えました。暑熱順化は進んでいますか？

### ◆ 熱中症にならないための一工夫 ◆

朝ごはんにお味噌汁を飲むと、睡眠中に発汗で失われた水分と塩分を効率的に補給でき、具材の野菜や豆腐などで栄養も補給できます。

暑いときは冷却グッズを活用するのも good！

ネッククーラーや冷たいタオル、接触冷感の洋服など、売り場にたくさん並んでいます。使用するときは、パッケージに書かれている使用方法を守りましょう。

### 雨天でも 室内でも 油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

### ★ ハンディファンを使うときの注意点 ★

- ・外気温が35℃以上のときは熱風を浴びるようなものなので、単体で使わない。濡らしたタオルなどを首に巻いて、そこに風を当てるなど組み合わせて使うとよい。
- ・角膜を傷つける恐れがあるので、風を目に当てない。風は首元へ下向きに当てるとよい。
- ・落とすなどして衝撃を与えた場合や水没した場合は使用をやめる。発火する恐れがある。



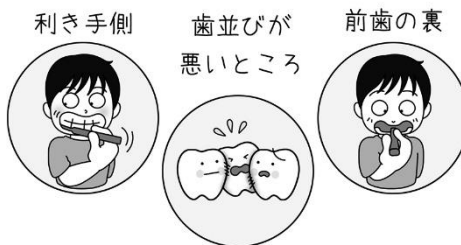
## ☆健康診断の結果について

病気や異常の疑いがあった人には「受診のおすすめ」を渡しています。医療機関を受診してください。お知らせのなかった人は、今回の健診では「異常なし」です。

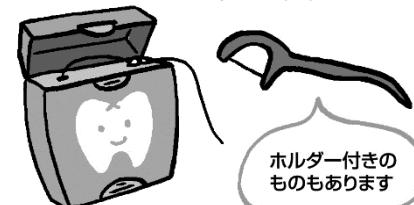
学校で実施している健康診断は、確定診断ではありません。医療機関で詳しい検査を受けた結果「異常なし」と診断されることもあります。

## ☆6月4日～6月10日 「歯と口の健康週間」

こんなところが  
みがきにくい！



歯ブラシが届かない  
歯と歯の間は  
“フロス”で！



ホルダー付きのものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

### 硬いナド、酸には弱い・・・

鉱物の硬さを表す基準「モース硬度」、0から10までの数字で表します。

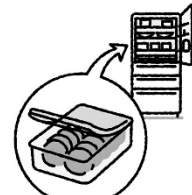
ダイヤモンドは「10」、パールは「3～4」、歯のエナメル質は？？

答えは「7」です。歯は体の中で一番硬い部分ですが、むし歯をつくる酸には弱い性質を持っています。そのため、ミュータンス菌が食べ物から酸をつくる前に歯みがきをするのが大切です。

## ☆食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをし、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限  
〇〇年〇〇月〇〇日  
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

お弁当には  
保冷剤の  
利用を

口をつけるタイプの水筒は、少量でも唾液が飲み物に触れるため、飲み残しの中で細菌が繁殖します。毎日の洗浄と週に一度の消毒で、清潔に使用しましょう。