

## ★梅雨のこの時期だからこそ！

うっとおしい天候が続く、何となく気分がすっきりしない人も多いことでしょう。そんな梅雨の時期は、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。そんな時こそ室内で次のようなことをしてリフレッシュしてはいかがでしょうか。

- 読書
- 音楽鑑賞
- 部屋の模様替え
- 友人との会話
- 家の手伝い
- 軽いストレッチ

## ★鼻呼吸を意識しよう！

口呼吸をしていると

- むし歯や歯周病、口臭の原因になる  
口呼吸をすると口の中が乾燥して唾液が減ります。唾液には抗菌作用がありますので、唾液が減ると口の中の細菌が増えて、むし歯や歯周病、そして、口臭の原因となってしまいます。
- 歯並びやかみ合わせに影響する  
口呼吸がくせになると唇の筋力が低下しひどくなると顔の形にも影響が出ます。
- 病気にかかりやすくなる  
細菌やウイルスを口の中に直接取り込むため感染しやすくなります。

校内巡視を終えて

## ★学校薬剤師 岩永博先生からのメッセージ

### ①姿勢の悪い人が目立ちます。

机や椅子が低いと感じる人は申し出て自分に合ったサイズと交換してもらってください。

### ②こまめな水分補給をしてください。

皆さんは代謝の盛んな時期にあります。喉が渇く前に水分・塩分を補給して熱中症を予防しましょう。

### ③食中毒に注意しましょう。

ジメジメとしたこの時期、暑いところに保管しておいたお弁当を食べるときは注意してください。

井手口委員

男クラの保健委員として3年め委員の仕事は何でもできます。

松尾委員

換気リーダーとしても頑張っています



私たち保健委員会では、波高生の健康で安全な学校生活のため、毎月、校内のハンドソープやアルコール消毒薬の管理、冷水器の水質検査と清掃作業を行っています。

5月、6月と町内ではインフルエンザA型の流行も報告されています。

また、最近の国の発表では新型コロナウイルス感染症に関しては、7月をピークとする第9波が懸念されています。

これからも気を緩めることなく、感染予防に努めましょう。

# 保健室から保護者の皆様へ

## ★さらなる暑さ対策をお願いします！

6月に入り急激に暑くなり、全国的にも熱中症発生のニュースが続いています。

熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。

体育や暑い環境下での活動後に体調不良を訴える生徒の様子に話を聞いてみると、次のことが目立ちます。

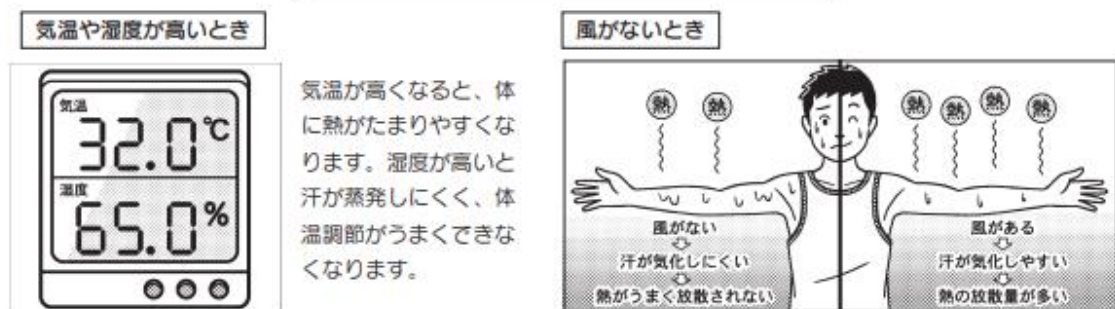
- 1 前日の睡眠不足
- 2 朝食抜き
- 3 水分不足

中には朝から1滴の水も飲まずに体育の授業に参加している人もいます。

本校には冷水器を何台も設置していますが、ご存じのように、熱中症の予防には水分に加え、塩分やミネラルなどの栄養素が必要です。これからしばらくの暑い時期は、ご家庭でも特に注意して朝食のご準備と、水筒を各自で持参させていただきますようご協力をお願いします。



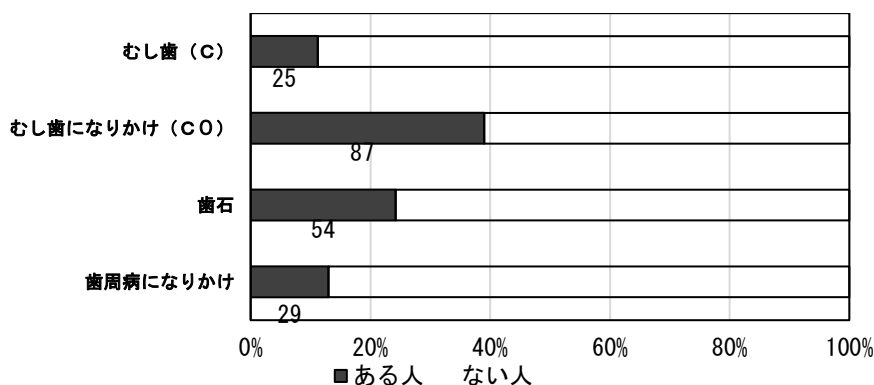
### 熱中症を引き起こしやすい環境要因



日差しや地面からの照り返しが強い時、暑さが本格化するこれからは熱中症への注意が必要です。

参考：少年写真新聞社 高校保健ニュース第785号付録

## ★歯科検診が終わりました。



検診結果はすでにお渡ししていますので、ぜひご確認いただき、治療や検査が必要な人は早めに受診をお願いします。今年度は特に歯科校医の早岐先生のご助言を受け、歯や歯ぐきの状態が心配される皆さんへのブラッシング指導を計画しております。