

レインボー

2013/6月号
岡山操山高等学校
生徒保健委員会
杉山加奈子 杉本友輝
生本大智 三浦明里香

修学旅行だ～と思っていたらすぐ学テが目の前に。あっというまの6月です。
6月といえば・・・

6/4～6/10 は歯と口の健康週間！！

この期間に1年生を対象とした歯科講話が行われました。高校歯科医である梅田洋一郎先生と中学歯科医の伏屋昇先生から歯と口の健康について学びました。2・3年生も昨年・一昨年受けましたよね。思い出してくださいね。

今年度から本校の学校歯科医にご着任の梅田先生に自己紹介をしていただきました

今年度から学校歯科医になりました梅田です。操山高校在学中も卒業してからも、まさか自分が学校医になるとは想像もしていませんでした。これから、お世話になった母校の発展に少しでも貢献できればと考えています。

学校に来たときにいつも嬉しく思うことは、すれ違う皆さんがみんな挨拶をしてくれること。これは本当に素晴らしい。とてもあたたかな気持ちになります。検診の時にも「お願いします。」「ありがとうございました。」と声をかけてくれる生徒さんが多く、その言葉で検診時の疲れも飛んでいきます。こういった挨拶はこれからも本校の伝統としてずっと続いていって欲しいと思います。

最後に、毎年歯科健診が実施できるのも準備等して下さる保健委員会の皆さんと養護の先生、それから本校卒業生の協力歯科医の先生方のおかげと心から感謝しております。本年度もありがとうございました。

講義中の梅田先生



思いだそう！

むし歯予防のための歯みがき

奥歯のかむ面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動させる。

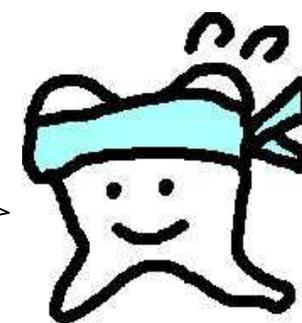


歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動をする。



この方法で、上下どちらの歯も丁寧に磨きましょう。

しっかり歯みがき！！
治療がまだの人は
大至急、受診を！！



すでに夏バテ、してませんか？



6月に入り、高梁市で全国最高気温を観測するなど、連日暑い日が続きました。熱中症皆さんの体調はどうか？暑さに体が追いついていない人はいませんか？本格的な真夏の前に暑さに耐える体についてもう一度考えてみましょう。



こんな生活習慣に気をつけて

朝ごはんを食べない 寝不足 など...
課題やテストなどで忙しく、朝食をとる時間や睡眠時間を削ってしまいがち。しかし、そのような生活では体力が落ちてしまいます。

朝食をしっかりと摂る

午前中の授業をしっかりと聞くためにも朝食を十分にとりましょう。保健室の岡本加奈子先生から「本校で熱中症になる生徒は朝食を摂っていないことが多い」と伺いました。

十分な睡眠

寝不足だと頭が上手く回らず、頭痛の原因にもなります。また、脳が十分な休養を取れていないので、体がだるくなりますよ。

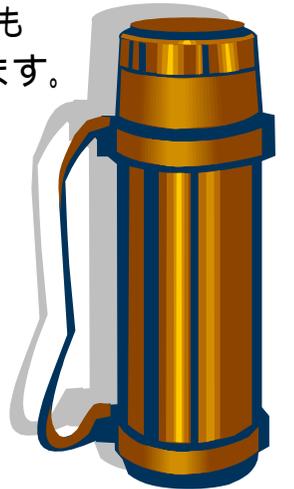
そのほかにも、

- 無理を感じたときは休憩する
- 長時間直射日光に当たらない
- 長時間エアコンの風に当たらない
- などの対処が大切です。

水分補給はしっかりと

夏バテ対策にはもちろん、こまめに水分補給を行うことも挙げられます。1日約1L飲むのがよいとされていますが、一気に飲むよりも何回かに分けて少しずつ飲むと体が効率よく吸収してくれます。運動をするときには、水だけではなく一緒に塩分をとるとより効果的です。

* スポーツドリンクは特に運動時の熱中症対策には大変効果的ですが、含まれる砂糖の量が多いので、日常的に大量に飲むとペットボトル症候群など悪影響を及ぼします。摂取量には十分注意しましょう。



参考文献:岡山県HP (<http://www.pref.okayama.jp/>), 日本経済新聞HP (<http://www.nikkei.com/>)

岡山県内6月

全国で熱中症とみられる患者が急増している。総務省消防庁のまとめでは、16日までの3週間で2430人を搬送し、昨年6月の総数1837人を大きく上回っている。岡山県内でも126人に上り、同6月(56人)の2倍超。中国地方が梅雨入りした5月27日以降、晴れの日が多く気温が上がったためで、7、8月の「本番」の前に、高齢者施設や運動施設などでもさまざまな対策に躍起となっている。

岡山県は梅雨入りしても高気圧に覆われる日が多く、岡山市では6月に入って猛暑日(最高気温が35度以上)が2日間、真夏日(30度以上)は6日間あった。気温は平年を上回り、湿度はほぼ連日60%超。蒸し暑く熱中症になりやすい状況が続いている。

倍増 熱中症 注意

主な症状は目まいや頭痛、吐き気などで、意識障害を起して死に至ることもある。126人の内訳をみると、死者はいなかったものの命の危険がある重症が4人、入院が必要な中等症42人、軽症69人など。6割が高齢者で、総社市内では今年14日、女性(77)が自宅で気が悪くなっ

冷気対流、水分補給で予防

運動施設など対策

て搬送された。最高気温が28度を超えると患者が急増するとされるが、「たとえ気温が低くても湿度が高ければ危険」とも湿度が高ければ危険」とも岡山県健康推進課。屋内での発症が目立っており、「リスクが高いのは子どもと高齢者だが、健康な成人であっても運動や作業中は要注意」と指摘する。

中学校は教室に扇風機を1台ずつ配備。高梁小学校は全児童に水筒を持参させて小まめに水分補給に努めている。岡山地方気象台は「同じく1週間は雨で気温がいくぶん下がるが湿度は高く、引き続き注意が必要。小まめに水分補給し、体調管理には気を付けて」としている。

(宮本慶一、安部晃将)



トレーニングルームに設置された扇風機。エアコンの冷気を満遍なく室内に対流させている。岡山市北区、御津スポーツパーク

御津スポーツパーク(岡山市北区御津高津)ではトレーニングルームでエアコンを稼働させるだけでなく、扇風機8台を回して冷気を室内に満遍なく対流させている。有料老人ホームなど県内14カ所で高齢者施設を運営するメッセージ(同下中野)は水分補給に加え、夏ばてで細くなりがちなお食事量にも留意する。激しい暑さが続く高梁市の高梁