

保健だより6月



古知野高等学校 定時制
令和6年6月13日(木)

この時季は1日の気温差が激しく、体調を崩す人も多いと思います。気温の変化に対応するために、普段から1枚、羽織れるものを用意しておく和良好的。さらに、湿度が高く汗をかきやすくなります。湿度が高くなると熱中症にも注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。

ねっちゅうしょう ちゅうい よぼう
熱中症に注意！予防しよう！

- ひかげ 日陰など涼しい場所で休憩する。
- きそくただい 規則正しい生活を心掛ける。
- こまめに水分補給をする。
- くび 首などを冷やして暑さ対策をする。

6月6日に歯科検診を行いました。

今回の検診で昨年度と同じ所見の人が数名いました。受診勧告書を受け取った人はできるだけ早急に受診してください。むし歯になる前の早めの治療が歯を守るには重要です。また、歯の汚れ(歯垢)がついている人、歯肉炎で歯茎に炎症がみられる人が何人もいました。歯垢をそのままにしていると、むし歯につながったり、硬い「歯石」になったり、歯茎が弱ったりして、病院で治療が必要になります。予防で一番重要なのは毎日の丁寧な歯みがきです。がんばりましょう。

学校歯科医より



健康豆知識！保健室で気になること

「白湯は便秘改善に効果がある!？」

最近、保健室に入室する生徒で「便秘がちで悩んでいる」「毎日排便がない」という子が多く、気になっています。毎日排便がないと肌の調子が悪くなったり、さまざまな病気のリスクがあがったりします。意識して改善できるといいと思っています。

冒頭の文にもどりますが、結論から言うと白湯は便秘改善に効果があります。

「白湯を飲む→温度感受性TRP チャンネルが活性化される→副交感神経の活動が優位になる→腸管の運動が亢進する→便秘が改善する」このようなメカニズムから効果があると考えられています。

※温度感受性TRP チャンネルとは生物に備わっている温度を感知するセンサーのことです。

飲み方のポイントを押さえて改善に取り組んでみよう!

- 1 空腹時に飲むこと(朝食前と就寝前がよい)
- 2 50~60℃のお湯を飲む(フーフーと冷ましながら飲める程度の熱さ)
- 3 コップ一杯の量(約200cc)



注意点

- 1 口腔内のやけどに注意!!
熱いものを頻回に飲んでいると食道がんのリスクが上がるといわれています。温度に注意してください。
- 2 水分の取りすぎも注意!!
水の1日の摂取量は1.5リットル~2.5リットルが目安です。取り過ぎは浮腫みの原因に! 極端なケースだと水中毒になる可能性もあります。何事もやり過ぎは厳禁です。