

# 保健室だより



宮城県美田園  
高等学校  
2024. 5.21(火)

## 熱中症対策をしましょう！

熱中症は身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい症状でもあります。具体的に、次のような環境で注意が必要です。気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い、急に暑くなったなどです。スクーリングのため登校するときは、飲み物を持参してください。特に体育のスクーリングに出席する時は、塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料等を準備してください。

## 6月4日～10日は歯の衛生週間です！

☆ 虫歯の原因を「歯磨き」で除去！

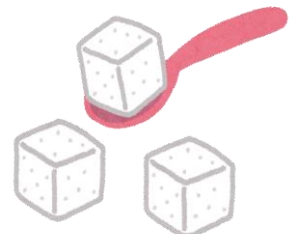
- ・最も大事なのは夜の歯磨き → 朝や日中忙しい人も、就寝前はゆっくり歯を磨く時間が取れるのではないのでしょうか。虫歯は就寝中に進行しやすいので、夜の歯磨きはていねいに行い、歯垢を落としましょう。
- ・歯並びが悪い部分に注意 → 歯並びが悪く、歯と歯が重なっている部分は、特に虫歯になりやすいので、歯ブラシを縦にして使うことをお勧めします。



## 飲み物も考えましょう！

皆さんの昼食の様子を見ていると、食事をしながら砂糖のたくさん入っている飲み物を、お茶代わりにしている人をよくみかけます。普段飲んでいる(500mlのペットボトル)炭酸のジュースには多い物で「角砂糖12個分」、またスポーツ飲料にも「角砂糖7個分」の砂糖が入っています。

市販されている飲料水には多くの糖分が含まれています。様々な糖分が含まれていますが、ブドウ糖や果糖が多く入っています。それらはご飯などに含まれるでんぷんとは異なり、体に素早く吸収される性質があるため、血糖値の急激な上昇につながるので注意が必要です。むし歯や肥満防止を意識すると食事の時はお茶やお水が理想です。



(角砂糖 1個 5g = 19kcal)

## 耳鼻科検診6月30日(日)

- ☆ 日時 6年 6月 30日 (日) 11:00 ~ 12:30
- ☆ 場所 保健室前のラウンジ
- ☆ 該当生徒 登録生全員

\* 各自、11:00~12:30の間、スクーリングの空き時間を利用して受診してください。

\* 保健室前で健康診断票を配付します。

受付は11:00~  
保健室前で行います。

### ～カウンセリングの予定～

6月2日(日)・3日(月)・9日(日)10日(月)・23日(日)・26日(水)・30日(日)

\* 申込みは年度担任または保健室(北村)まで。

電話での申込みや相談も受け付けています。(022-784-3572)

