

# ほけんだより 6月

大阪府立大手前高等学校 保健室

昔は梅雨といえば雨がしとしとと降り続き、毎日じめじめとしていましたが、最近は、かんかん照りで真夏のように暑かったり、急に土砂降りの雨が降ったりと激しい気象が多いですね。この時期は体調管理が難しいので、疲れを溜めないように普段よりも気をつけてください。

中間考査最終日には薬物乱用防止教室、そして週末の6月16日（金）には避難訓練があります。今回の訓練は、「火災」を想定し、火災発生時の避難を迅速かつ安全に行えるようにするために、実際にグラウンド（雨天時は体育館）に避難します。5限終了間際（この日は5分短縮授業です。）に非常ベルが鳴りますので、授業担当の先生の指示に従い、予め決められた避難経路を通して避難をしてください。避難経路は必ずしも近い階段を使用するとは限りません。階段毎に人数を平均化し、緊急時に混雑を緩和し、スムーズな避難が出来るように避難経路図を作成しています。教室によって使用する階段が違いますから、事前に教室に掲示してある避難経路を確認しておいてください。自教室以外で授業を受けている場合、きちんと確認をしておかないと、避難経路がわからず、避難に時間がかかる場合がありますので特に注意してください。

グラウンドに避難したら、金蘭会館に向かって体育館側から3年1→9組～2年1→9組～1年1→9組の順に並んで点呼を受けてください。点呼が完了し、学校にいる全員（もちろん先生方も含みます）の無事が確認できたところで避難完了となります。避難完了までの目標タイムは8分以内です。訓練だからとただらとした行動をせずに、実際に避難することを想像しながら迅速な行動を心がけてください。

## もしも火災に遭ってしまったときは・・・

1. まずは自分の身の安全を確保しましょう。逃げるときには特に「**煙に注意!**」してください。煙を吸い込まないように濡らしたハンカチやタオル、衣服などで鼻や口を覆いましょう。
2. そして逃げるときには「**火事だ!**」と叫んで、**周りの人にも火事存在を知らせ**ましょう。
3. 安全な場所まで避難できたら、「**119番通報**」をしましょう。
4. まだ火が小さくて、燃え広がる前なら、消火器などによる消火を試みましょう。粉末消火器の放射距離はおおよそ3～5m、放射時間は15秒前後です。

- ◎ 火災時には火災の恐怖や不安から、パニックになり、冷静な判断ができず、正しく避難できないことがあります。日ごろから災害が起きたときのことをイメージし、どう逃げればよいかを考えておくことで、非常時の行動の安全性が高まります。

梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

### 調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう



### 食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです



### 晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと心も体もスッキリ



### 体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れないで



### 雨の日はケガに注意

カサでまわりが見にくく、足もとすべりやすいので気をつけて!



## おいしい香り ～こころとからだに効くアロマ～

暑い日が続くと、だんだん無くなってくるのが食欲。食欲が無いときにおすすめなのがハーブやスパイスを使ったお料理。ハーブやスパイスには食欲増進・消化促進・抗菌作用があり、これからの季節にぴったりです。今回は簡単にできて夏のハーブの代表バジルを使ったマリネを紹介します。

～ トマトとモツアレチーズのマリネ ～

- ① オリーブオイルに塩、ちぎったバジル、胡椒、蜂蜜を入れてよく混ぜる。
- ② 一口大のモツアレチーズと乱切りにしたトマト（ミニトマトでも）を①に入れて混ぜたら、30分～一晩、冷蔵庫でマリネする。
- ③ 白ワインビネガーを加えて、さっと混ぜて器に盛る。

☆ 前日の夜に作って、冷蔵庫で冷やしておくとお腹の無い朝でもさっぱり食べられます。薄く切ったバゲットに乗せて食べるのもおすすめ。

☆ マリネ液に蜂蜜を混ぜるのがコツ。コクと風味がぐっと増します。

☆ バジルには健胃・消化促進作用があり、その香りにはストレスや緊張を和らげ、記憶力・集中力を高める働きがあります。（なので朝に食べると集中力アップ↑夜に食べるとリラックス効果が期待できますよ♪）

6月は「食育月間」です!



# 歯と口の健康を守る！「セルフケア」と「プロケア」

かつては「歯の病気といえばむし歯」でしたが、最近では保護者の方や歯科医、学校、もちろん本人の努力の甲斐があり、子どものむし歯は全国的に大きく減少してきました。近年、子どもの歯と口の新たな問題として挙げられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。今までは大人の病気と考えられていましたが、高校生でも歯周病にかかる人が増えています。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間に溜まった歯垢（プラーク）や歯石。歯をきれいにするのはもちろん、歯を支える歯肉のケアもしっかりと行いましょう。

歯と口は食べ物をとり全身に栄養を送るための大切な「入口」です。歯周病は進行すると、脳や血管、心臓などの様々な病気につながるということがわかっています。歯と口の健康が全身の健康を支える基礎となっています。

歯と口の健康を守る基本は毎日のケア。でも、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面で作る膜）は通常の歯磨きでは除去することが難しいので、プロである歯科医によるケアが必要になります。

毎日のセルフケアと歯科医師によるプロケア、両方の力で歯と口の健康を守りましょう。

中間考査前に歯科と視力検査の結果受診が必要な方にお知らせをお渡ししています。特に歯科は後回しにしがちなので、考査中の午後を利用するなどして早めに受診してくださいね。



知ってよかった！

## 歯が折れちゃった！

まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで！

歯のケガの処置

### ○ すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて、すぐに歯医者さんへ。



### ✕ してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる

もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗ったり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起し、歯をもとに戻せなくなります。

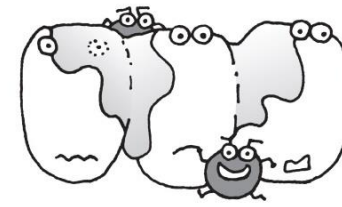


# プラークは口の中でどうなっていくの？

## もし、食べてから歯みがきをしないで放置していたら...

### 菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間くらいで、プラークの誕生です。

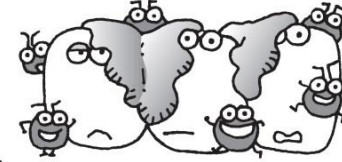


### プラーク（歯垢）

食べカスではなく菌の塊。1mgの中に、なんと1億～10億個もの菌が...

### 菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増してきます。

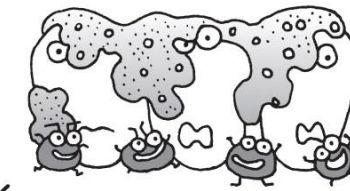


### バイオフィルム

たくさんの菌がぬるぬるした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効かなくなります。

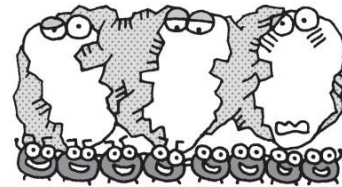
### バイオフィルムができる

ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯みがきでやっつけられます。



### 歯石ができる

プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



### 歯石

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくと、硬い歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。

歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想的です。

