

Health Information

衣替えの季節になりました。半袖や薄着をして、うっかり体調を崩す人が増えてきています。6月は気温の変化が激しく、体温の管理が難しい季節です。着脱のしやすいカーディガン(学校指定のもの)等を上手に活用することをおすすめします。

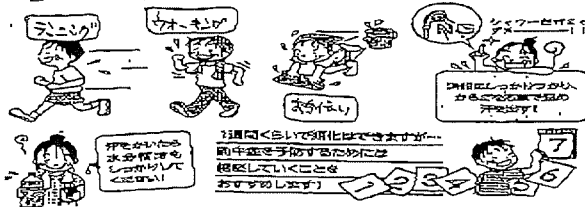
6月3日からは高総体が始まります。規則正しい生活を送り、日々の練習の力を出せるようにしましょう。

6月の保健目標

梅雨時期の健康管理について学ぼう

- ・食中毒・熱中症の予防
- 歯を大切にしよう
- ・効果的なブラッシングを行い、むし歯を予防しよう

暑熱順化のすすめ



明成生の歯の状態

	健全歯者	う蝕罹患者	処置完了者
1年	36.9%	17.6%	45.5%
2年	30.8%	22.1%	47.0%
3年	29.5%	20.0%	42.0%
全校平均	32.4%	22.6%	44.9%

むし歯は自然に治ることはありません。早急な治療が必要です。また、予防をする為には、定期的に歯科を受診しましょう。

一生懸命みがいて歯を大切にしよう

歯みがきで取り除ける「菌類」はどのくらい? 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの適いも、除去率を大きく左右します。毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか煩した気分です。歯ブラシを後ろから見ると、毛先がはみだしていませんか? 約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつ持たせで、毛先が広がらないくらいのが、正解。

No.192 17.6.1
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 裕生
仙台市青葉区川平2丁目26番1号



食中毒にご注意を

食中毒の発生は一般に、気温が高くなる初夏から初秋にかけて増加します。この時期は食中毒菌が増えるのに適した気温であるため、菌の増殖を防ぐことが大切になります。

食中毒予防の3原則

「つけない」

食品を菌に触れさせないよう、手や調理器具はしっかり洗い、食品は包んで保存しよう。

「増やさない」

冷蔵庫の温度管理に気をつけ、食品は早めに食べ切りましょう。

「殺菌」

十分に加熱して食品内部の食中毒菌を殺菌しましょう。

冷たい食品の保存方法 食中毒の原因に...

① 冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷気が弱くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。

② 室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。冷凍・解凍をくり返す冷ましても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。

食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか?

6月号は今年から2年6歳の担任として本校で勤務し、サッカー部の担当としても活躍なさっている菅沼若貴先生にインタビューをしました。

Q1:先生の健康法は何ですか

A.休日にスポーツ(サッカー)をして汗をかくことです。

Q2:趣味はなんですか

A.サッカーや映画鑑賞、最近は一瞬レフで写真を撮る事です。

Q3:先生の宝物は何ですか

A.これまで出会った仲間たちです。

Q4:先生の悩みやストレス解消法を教えてください

A.スポーツをして大量の汗をかくことです。活動的に休日を過ごし、心と体のメンテナンスをします。

Q5:先生は高校生時代をどのようにすごしましたか

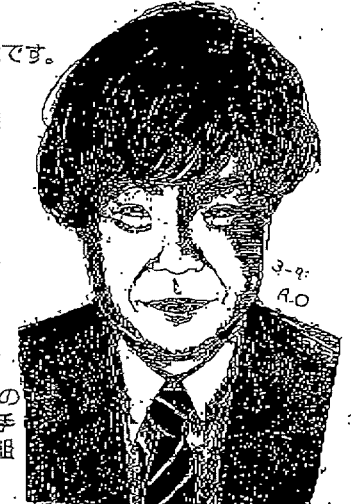
A.まだ部活動でされていたことや夢はありました。高校時代は、学校(明成)に通いながらペガルタの仙台ユースでサッカーをしていました。サッカー選手になるための練習はもちろん、勉学にも必死に取り組みました。

Q6:社会人としていま、私たちに必要とされていること、明成の生徒としてどのような生活、そして授業が必要だと思われますか

A.常に謙虚な気持ち、何事にもチャレンジする心が社会に役立つ上で必要だと思います。

Q7:明成の生徒へのメッセージをお願いします

A.明成高校での生活を宝物にするために、一日一日を大切に過ごしてください。



6月の行事

6/3(土)~6/5(月)高校総体 6/7(水)耳鼻科検診 6/12(月)全校集会
6/14(水)~6/16(金)中間考査 6/17(土)3年進路説明会
6/18(日)父の日 6/22(木)眼科検診

歯の検診は、今年も早くから行っています。今年も早くから行っています。今年も早くから行っています。

学年	利用数	比率
1学年	109人	32%
2学年	106人	33%
3学年	160人	47%

今月に入って、気温が高くなりました。熱中症予防で授業する人も多くなっています。規則正しい生活を送る水分補給をしっかりと対策をしましょう。

総務課
6月号の巻頭について大きく取り上げました。総務課(本誌発行のために)も、口伝のお手紙も、おかげさまで、おかげさまで、おかげさまで。

