保健だより

NO.4

平成２８年６月１０日

練馬中学校　保健室

　雨の降る時期に咲き始めるあじさい。ピンクに紫、青や白までたくさんの色があります。よーく見てみると、中にはハート型のあじさいも。こんなあじさいを見つけられたらラッキーな気分になれるかもしれませんね。

６月の保健目標　　「口の中の健康に関心を持とう！」

世界で一番患者数が多い病気は…歯周病です

歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。
最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて歯が抜け落ちてしまいます。

＊＊

色覚検査について

今年度から、希望する人（２・３年生）に色覚検査を行います。

■色覚検査とは・・・色の見え方を調べる検査です。

■色覚異常とは・・・色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき色覚異常と診断されます。

■受けたほうがいいのか？・・・自分の間違いやすい色を知ることで、生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業につけますが、なかには制限のあるものもあるので事前に調べておくことができます。

※希望するかどうかは、家の人と相談して、後日配布される希望調査用紙を担任の先生まで提出してください。

検査を希望する人には、検査の日時についてなどを、後日担任の先生から連絡をします。
（※希望者のみの検査で、全員が同じ日に一斉に受ける検査ではありません。）

＊＊

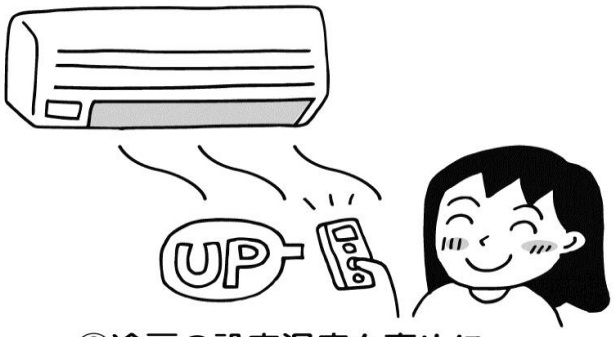
早めにすすめる！暑熱順化

体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に体を冷やせるのです。

この時季は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がったとき、熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。

暑熱順化を早めにすすめるためには、主にこのような方法があります。

**①軽い運動などで
体を動かし、汗をかく**



**②冷房の設定温度を高めに。
涼しい時間帯には外気を取り入れる**