

# Health Promotion

日が暮れるのも早くなり、いよいよ季節は冬ですね。冬と言えば、風邪やインフルエンザ、さらには新型コロナウイルス感染症が流行しやすい季節です。これらのウイルスは乾燥を好みます。こまめな水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、ウイルスが体の中に侵入しづらくなります。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に、外に出やすくしてくれます。脱水を予防するためにも、いつも以上の水分補給を心がけましょう。

## 冬の脱水症も熱中症と症状は同じです

### <脱水症の主な症状と重症度分類>

#### 軽度

めまい、立ちくらみ、顔色不良、ぼんやりする、筋肉痛、筋肉の硬直

#### 中等度

頭痛、吐き気、全身脱力感、疲労感、手足の震え、ふらつき、体温上昇など

#### 重度

失神、皮膚乾燥・感覚消失、腎機能不全による尿量減少・消失、ショック症状など

## 意識的に摂るべき水分は1日1.2L以上!

1日の生活の中で失われる水分量は、約2.5Lとされています。その内訳としては、尿1.5L、便0.1L、さらに不感蒸泄（感じないうちに体から抜けていく水分）で、汗として0.5L、呼吸で0.4Lも失われています。

4時間座っているだけでも呼吸で0.2L、入浴では0.4L、睡眠中は季節により差がありますが、冬でも0.2Lもの水分が失われています。

水分の摂取量は、平均的な1日の食事で約1.0L、食べ物を分解してエネルギーを得る際にさらに0.3Lの代謝水を摂取できますが、失われる2.5Lの水分を補うためには、残りの約1.2Lは、意識的に飲み物を飲むようにする必要があります。

体の中の水分量が減少することで、血液循環がスムーズに行われなくなると、循環不良をきたし、頭痛や腹痛、吐き気、めまいなどが起こる場合もあります。

冬でも水分補給をこまめに行わなければ、脱水症は起こりえます。新型コロナウイルス感染症対策として水飲み場の共有等を防ぐためにも、必ず水筒を持参させてください。

## 歯ブラシは、裏側から毛先が見えたら交換のサイン 1か月に1度の交換が目安です

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたりしたら要注意です。そのままの歯ブラシで毎日頑張って磨いていても・・・

### ○汚れが残ったままになっているかもしれません。

開いてしまった毛先ではきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていなくても長く使っていると毛の張りがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### ○歯茎を痛めてしまうかもしれません。

力を入れて磨いていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯茎など、口の中を傷つけることもあります。

## いい歯の白一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

## 色覚検査について

近年、色覚異常についての理解が進み、色覚検査で異常と判別されても、大半は学校生活に支障はないという認識のもとに、15年4月から学校における定期健康診断の必須項目から色覚検査が削除されることになりました。現在、色覚検査は、任意の検査であるため実施学年や実施時期は、地域の教育委員会や学校にゆだねられています。

本校においては、希望調査を1年生のみ全員に配布しました。2, 3年生につきましては、検査実施の希望がありましたら保健室までお知らせください。