

# 保健便り6月

徳之島高等学校  
保健室  
令和5年6月22日

梅雨の花と言えば、紫陽花（あじさい）を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、どんよりした天気でも晴れやかな気持ちになれそうです。

5月下旬から湿度の高い時期が続いています。梅雨～梅雨明けは気温・湿度共に高くなりますので、今後は熱中症に注意しましょう。

## スクールカウンセリング日程

実施日 令和5年7月12日(水)  
場所 本校小会議室  
相談時間 1人あたり50分程度

- ★個人の秘密は固く守られます
- ★次回の来校予定日は9月13日(水)です



## 食中毒が増える時期です



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんなときに疑われるものの一つが、「食中毒」です。

特に、細菌が原因となる食中毒（O157、カンピロバクター等）は6月～8月に多く発生します。気温や湿度が高くなると増殖しやすくなるため、「調理前は手を洗う」、「食品は十分に加熱する」、「調理したものは長時間室温に放置しない」などを心がけましょう。

## 歯科検診のお知らせ



歯科検診を行いました。結果は全ての生徒に配布しています。

むし歯がない方でも、歯肉炎や歯垢の付着がある人が多く見受けられました。すでに歯周病に罹患している可能性があります。歯周病は歯茎が腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。

むし歯や歯周病が最も進行するのは「寝ている時」です。寝る前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう。

### セルフチェック

<input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている	<input type="checkbox"/> 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る	<input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛かったりむずがゆい	<input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
<input type="checkbox"/> 硬い食べ物がかみにくい	<input type="checkbox"/> 歯がグラグラしている	<input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバしている	<input type="checkbox"/> 口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!

## HIV検査は匿名でも

6月1日～7日は「HIV 検査普及週間」でした。

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)はエイズの原因となるウイルスで、感染経路としては、性的接触によるものが最も多くなっています。

HIV 感染の有無をはっきり確認したいときや、感染のことがどうしても気になったときには、「HIV 検査」を行うことができます。

検査は病院だけでなく、保健所でも行われており、保健所では匿名で検査可能です。



## 高校生の献血

献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

輸血に使用する血液は、まだ人工的に作ることも長期間保存することもできません。

そのため、少子高齢化が進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあり、若い世代のみなさんの協力が今後ますます求められることとなります。

高校生は、16歳から200mL献血ができ、18歳からはすべての献血(200mL献血・400mL献血、成分献血)ができるようになります。

※ 問診結果等の結果を考慮し、献血は行われます。

※ 保健室前に献血パンフレットを掲載します。詳しい内容が記載されていますので、ご自由にご覧ください。

## エナジードリンクは飲み過ぎ注意



エナジードリンクには「カフェイン」が含まれています。カフェインは、神経を落ち着かせる「アデノシン」という物質と化学構造が似ています。カフェインが身体に取り込まれると、アデノシンが結合するはずの受容体にカフェインが結合し、アデノシンの結合が阻害され、神経が興奮します。

カフェインを取り過ぎて神経が過剰に刺激されると、めまい、興奮、不安、震え、不眠が起こります。また、消化管も刺激され、下痢や吐き気なども引き起こされます。

エナジードリンクのカフェイン含有量は容器に記載されている「栄養成分表」で確認できます。

栄養成分表には100mlあたりで表示されているものが多く、製品1本あたりにするとコーヒー2杯分のカフェインが含まれている商品もあります。

※ 外国では健康な人で最大400mg(マグカップ3杯)までと定められている国もあります。

眠気を吹き飛ばしたい、ちょっと疲れているけど今頑張らなきゃだし...など、エナジードリンクへの期待は人それぞれだと思いますが、体調を崩しては本末転倒です。飲み過ぎには十分注意してくださいね。