



平成30年7月20日  
浪江中学校保健室  
No5

## 冷たい物で頭痛がするのは？

かき氷やアイスクリームなどの冷たい食べ物を食べたときに、頭がキーンと痛くなった経験はありませんか？その原因として、「口腔内が急激に冷やされたため体温を上げようと大量の血液が送り込まれ、頭に通じる血管が拡張することによって頭痛が引き起こされる」「冷たすぎると三叉神経（顔の感覚を脳に伝える神経）が、冷たさと痛さを混同して脳に伝え、頭痛を感じる」という2つがあると言われています。この頭痛を防ぐためには、冷たい物は少しずつゆっくり食べたり、温かい物と一緒にとったりすると良いそうです。でもその前に、まずは冷たい物のとりすぎに注意してくださいね。



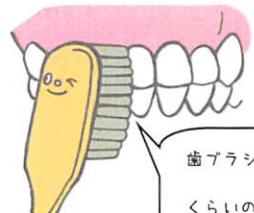
# 歯科指導を実施しました

毎年歯科指導に来ていただいている、東和町の歯科衛生士の鷲原ヨシ子さんに今年度も歯科指導をしていただきました。歯周病やむし歯の原因、予防のための歯みがきについて教えていただきました。



## むし歯を予防するためには？

- 食後、歯みがきしたあとは2時間は食べ物は食べない。
- 歯ブラシを持つときは力を入れず、優しくみがく。
- 歯の溝をみがくときは、歯ブラシの先を溝にあててみがく。



歯ブラシの先が曲がらない  
くらいの軽い力でみがこう



5月に行われた歯科検診でむし歯や歯肉炎があった人は、歯科医を受診しましたか？まだ受診していない人は、夏休み中を利用して、治療を済ませてしまいましょう！

## 熱中症に注意を！

ニュースなどで報道されていますが、今年の夏は気温が高く、熱中症で亡くなっている人が全国で多くいます。夏休み中も暑い日が続きますので、しっかり予防しましょう。

## 熱中症

### おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

### おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

## 熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただし  
睡眠・栄養・運動、規則正し  
い生活習慣で体力をつける



すいぶん あせ  
たくさん汗をかいたら  
水分だけでなく塩分も補給



じゅり  
無理をしない  
30分に1回は休憩を取る