

# ほけんだより

令和 5 年 6 月 22 日

No.11 京都市立九条中学校 保健室

紫陽花の英語名は、「Hydrangea」です。「水の器」という意味で、たっぷりの水をたくわえていることが由来だそうです。しかし、大きな葉っぱがたくさんあるため、乾いてしまうと元気がなくなります。雨が続くと気持ち下がを向いてしまいますが、植物にとっては大切なものなのですね。気象の変化によって体調を崩す人が増えてきました。生活習慣をととのえ、梅雨のあいだも元気に過ごしたいですね。

ハート型に見える紫陽花がありました。

九条中学校のどこかに咲いています。ぜひ見つけてみてください。



## 6 月の保健目標 ❁ 「歯と口の健康について考えよう」

### <歯の健康について>

#### ❁ 歯科検診があります

28 日（水）に、全学年対象の歯科検診があります。（5 月 31 日に実施予定でしたが、感染予防の観点から延期しています。）実施後、結果をお知らせします。治療の必要がある場合は、早めに医療機関を受診し、健康な歯や口腔を維持できるようにしましょう。

#### ❁ よく噛んで食べていますか？

たくさん噛むと、脳の働きが活発になったり、だ液が出ることでおし歯を予防したりすることができます。消化を助けたり、満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだりすることもできるため、よく噛んで食べることが大切です。

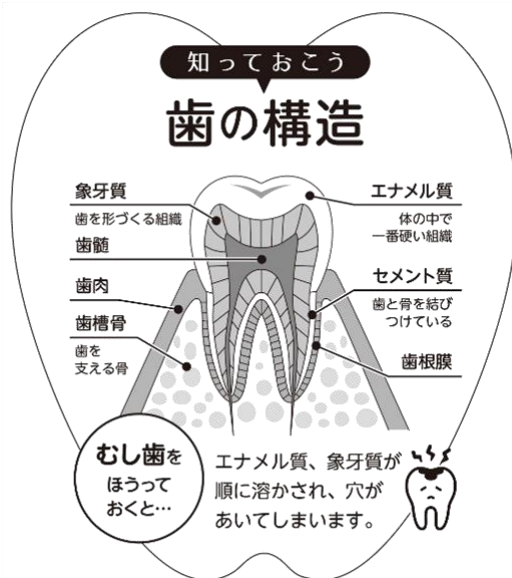
#### ❁ 歯垢（プラーク）って何？

歯垢（プラーク）とは、歯にくっついた細菌のかたまりのことです。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因となるミュータンス菌も含まれています。歯垢を放っておくと、歯ぐきが腫れ、歯周病を引き起こし、ひどくなると歯が抜けてしまうことも…。抜けた歯は、元には戻りません。歯垢は、ネバネバしていて、うがいだけでは取れないため、歯みがきで取りましょう。

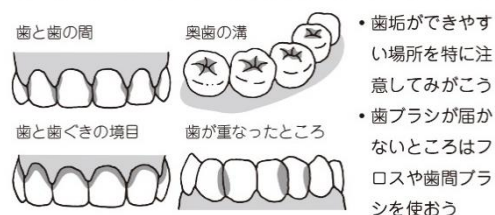


#### ❁ 毎日の歯みがきで気をつけたいこと

- ・歯ブラシのにぎり方は、余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」で！
- ・歯ブラシは力を入れすぎず、小刻みに動かし、丁寧にゆっくりみがく
- ・月に一度は歯ブラシを新しいものにとりかえる
- ・鏡を見て、毛先がしっかり届いているか確認する



#### ❁ 歯みがきのポイント！



→裏に続きます

## <熱中症に要注意！>

体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こる危険性が高くなります。熱中症の症状として、四肢の筋肉のけいれんや筋肉痛、全身倦怠感、めまい、脱力感、頭痛、吐き気、嘔吐、顔面蒼白、頻脈などがみられます。熱中症が疑われる場合は、涼しい場所へ移動して体を冷やします。意識障害がない場合は、水分・塩分を補給しましょう。意識障害がある場合は、救急車を要請する必要があります。

### その状態で運動すると…

## 熱中症のキケンあり！

**1 キケン！過度な運動**

運動時の筋肉の熱生産量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

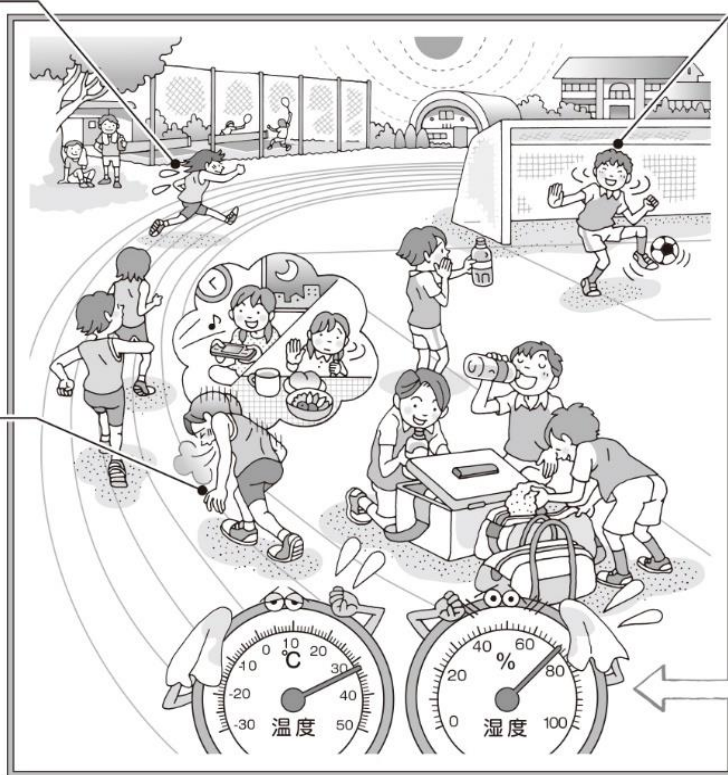
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

**2 キケン！体調不良**

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



**3 キケン！水分・塩分不足**

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

**熱中症は“湿度”にも注目！**

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がずいぶん低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

運動をしないときでも、こまめに水分をとることや、体調が優れないときには無理をせず休息することなどが大切です。学校で体調が悪くなったときには、我慢せずに先生に知らせてください。

## <水泳学習が始まります>

### ●充実した水泳学習のために…

- ① 病気やけがのある人は、主治医の先生に相談しましょう。必要があれば、治療を受けておきましょう。
  - ② 手足の爪を切っておきましょう。けがの防止になります。
  - ③ 前日は、睡眠を十分にとりましょう。水泳はほかの運動と比べても、かなり体力を消耗します。
  - ④ 朝食をしっかりと食べましょう。空腹は、気分が悪くなる原因になります。
  - ⑤ 健康観察をして、自分の体調を確認しましょう。体調がいつもと違うときには、無理をせず休むことも大切です。
- ・ぐっすり眠れましたか？睡眠時間はどれくらいでしたか？
  - ・朝食は食べましたか？
  - ・朝、排便がありましたか？下痢や腹痛はありませんか？
  - ・頭痛、せき、鼻水などの症状はありませんか？
  - ・吐き気、めまい、ふらつきなどはありませんか？
  - ・心臓がドキドキする、胸の痛みなどの症状はありませんか？

