

# 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

あじさい 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。雨が続くと気持ちが下を向いてしまいますが、植物にとっては大切なものですね。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?

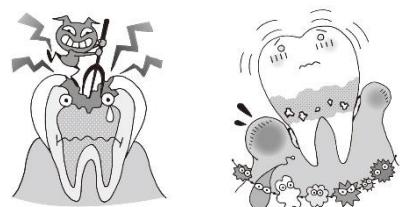
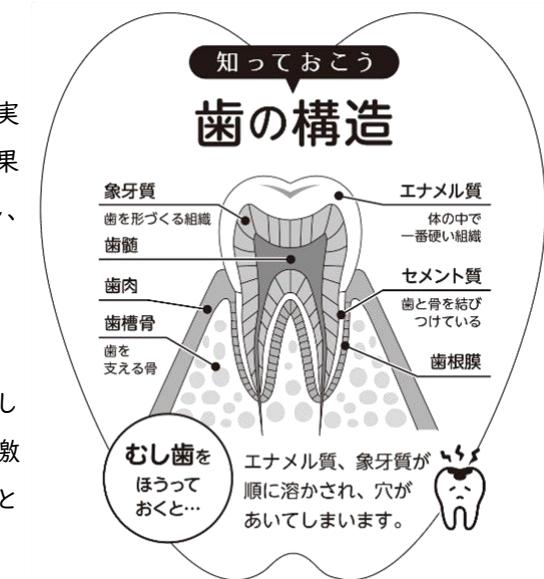
たくさん噛むと、脳の働きが活発になったり、だ液が出ることでむし歯を予防したりすることができます。消化を助けたり、満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだりすることもできるため、よく噛んで食べることが大切です。

#### ●歯垢(プラーグ)って何?

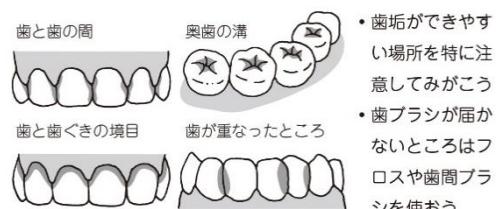
歯垢(プラーグ)とは、歯にくっついた細菌のかたまりのことです。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因となるミュータンス菌も含まれています。歯垢を放っておくと、歯ぐきが腫れ、歯周病を引き起こし、ひどくなると歯が抜けてしまうことも…。抜けた歯は、元には戻りません。歯垢は、ネバネバしていて、うがいだけでは取れないため、歯みがきで取りましょう。

#### ●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!



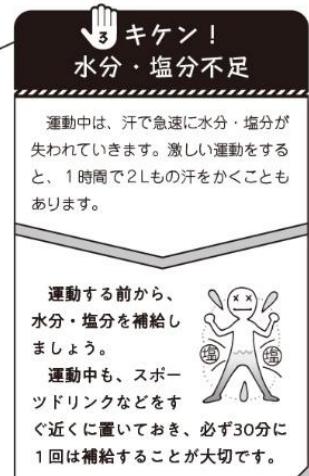
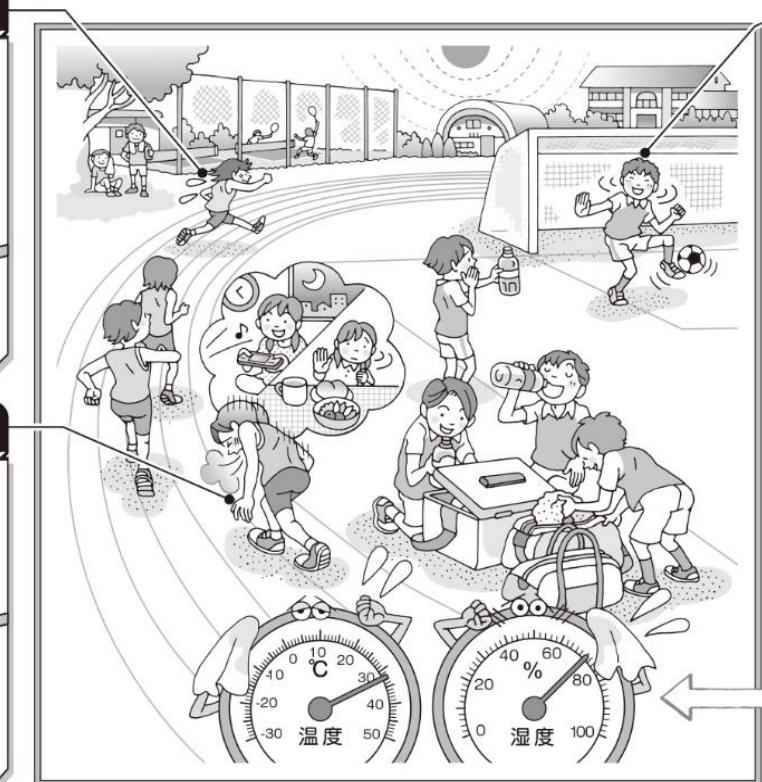
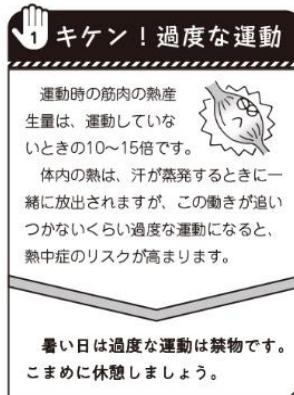
→裏に続きます

## <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<sup>けんたいかん</sup>、めまい、脱力感、頭痛、吐き気、嘔吐、顔面蒼白<sup>がんめんそうはく</sup>、頻脈<sup>ひんみやく</sup>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！



## <水泳学習が始まります>

●充実した水泳学習にするために…

- 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 朝食をしっかり食べましょう。空腹は、気分が悪くなる原因になりやすいです。
- 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？
  - ・心臓がどきどきする、胸の痛みなどの症状はありませんか？

