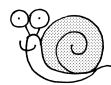


# げんきBOX



第 3 号

京都市立大枝中学校 保健室

2021年6月28日



6月はむし歯予防デーやよい歯の週間など歯に関する記念日やイベントがたくさんありました。



今年は、例年より早く梅雨入りしたのに、いいお天気の日が続いています。定期テストも終わり部活動が再開されていますが、このままいいお天気が続くといいですね。夏の大会に向けて練習もハードになってきます。しっかり食べる、気持ち早めに寝るなど体調管理もしっかりして、けがの予防とベストなパフォーマンスをこころがけましょう。

## 定期健康診断が終了しました

検診の結果、専門医の受診が必要と判断された人には受診のお知らせを渡しています。部活動に塾、習い事など忙しいのはわかりますが時間を見つけて早めに受診してきてほしいです。特に耳鼻科・眼科は水泳学習によって悪化するものもありますので、早く受診してください。定期的に受診しているのに、今は様子を見るという場合は、受診報告書にご家庭でその旨を記入していただき学校にお知らせください。

## 歯とお口のギモンにお答えします



歯と口まつわる身近なギモンにお答えします。ほかにも気になることがあったら、保健室に聞きに来てくださいね。

**む** し歯ゼロでも歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

### トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

### セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

### 専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

### 受診でいいことたくさん

…………… すみずみまでキレイに ……………

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



…………… プロの目でトラブル予防 ……………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

**マ** スク生活と口の健康が関係しているってホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

### 口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

### 口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



### だ液を出すには？

…………… よく噛んで食べよう ……………

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

…………… こんな食べ物を選ぼう ……………

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

・梅干しやレモンのような酸味のあるもの  
・昆布 ・納豆 など



# こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

すると、その後...

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

～ 保護者の皆様 ～

学校では昼食時にお茶を用意しておりますが、基本、その日、学校で必要なお茶は各自用意してくることとなっています。体育の授業の有無、部活動への参加状況、その日の体調など考慮していただき、ご準備をお願いいたします。

# 熱中症を予防するコツ

## ① 暑さに慣れておく

毎日ひと汗かくくらいの運動をする

冷房は控えめにする



## ②

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



## ③

### 睡眠

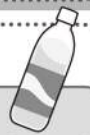
寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

## ④

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。