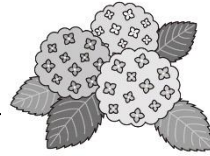


6月のほけんだより

貝塚市立第五中学校 保健室

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。あじさいの大きな葉っぱは、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の多いこの季節にきれいに咲いています。

雨が続くと気持ちも下を向いてしまいがちですが、元気に乗り切りましょう！



みなさん、しっかりと歯をみがけていますか？

磨き残しの多い奥歯は、前歯の約20倍もむし歯になりやすいんです！

奥歯はハブラシの毛先が届きにくいというえ、前歯と違って凹凸が多いため、磨き残しがつきかさなり、むし歯の原因となるのです。

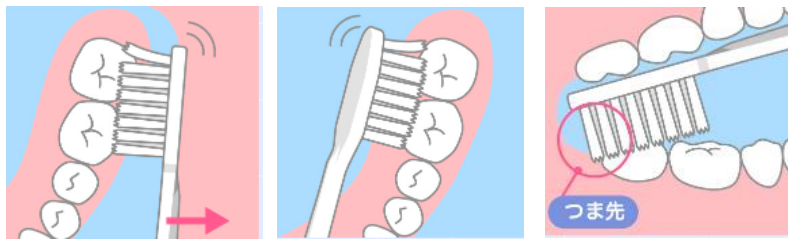
ものを噛んだり発音したりするうえで重要な役割をもちながら、歯の中でもっとも寿命が短いと言われる奥歯。正しい知識をもとに、大切に守っていきましょう。

奥歯みがきのポイントは…

適切な磨き方

&

磨きやすい歯ブラシ



- ★奥歯の頬側
- ★奥歯の舌側
- ★奥歯の奥

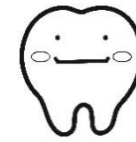
を意識して丁寧に磨きましょう！



ヘッドのコンパクトな歯ブラシを使うことで、奥歯の奥やみがきにくい頬側にも毛先が届きやすいです。

6月23日（木）に歯科検診があります。

歯医者さんが言っている言葉を聞けば、自分の歯の状態がわかります。



ばんごう
番号

歯は前から順番に1番、2番…と数えます。



斜線
しゃせん

むし歯になっ
健康な歯

〇
まる

むし歯になっ
治療した歯

×
ばつ

抜いたほう
乳歯

歯医者さんへ！

CO
シーオー

むし歯に
なりかけの歯

要注意

GO
ジーオー

歯ぐきの
軽いはれ・出血

要注意

C
シー

むし歯

歯医者さんへ！

G
ジー

歯肉炎
歯周炎

歯医者さんへ！

6月 健康診断の予定

- 1日（水）耳鼻科検診（対象者のみ）
- 2日（木）眼科検診（対象者、1年生）
- 8日（水）心臓2次検査（対象者のみ）
- 23日（木）歯科検診（全員）

6月ですべての健康診断が終わります。健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。残りの健康診断を受ける際に、ぜひ自分の体、健康について考えてみましょう！

暑さ慣れて熱中症を防ごう！

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために早めに暑さに慣れておくと安心です。

熱中症をおこす3つの要因

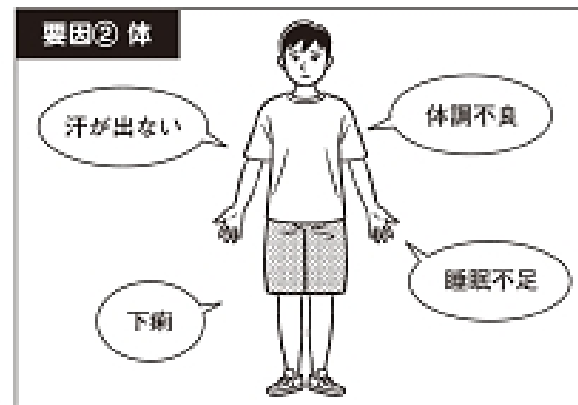
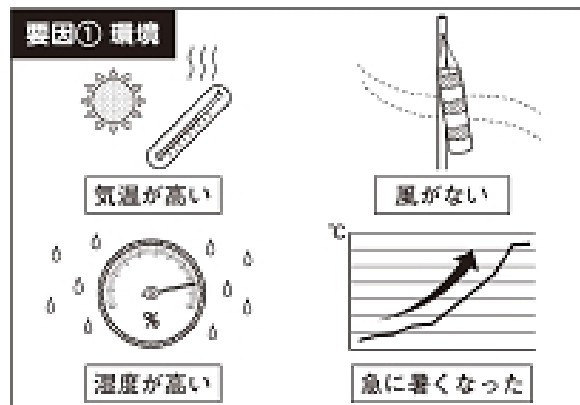
熱中症の発症には、①環境、②体、③行動 の3つの要因が関係しています。

①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり、帽子を利用したりして暑さを避けることが大切です。また、普段から睡眠や食事をしっかりととり、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう。

体育の授業や登下校、屋外で会話をほとんど行わない場合は、マスクをはずしましょう。また、屋内においても、体調が悪いときは、無理をせず、マスクをはずしましょう。



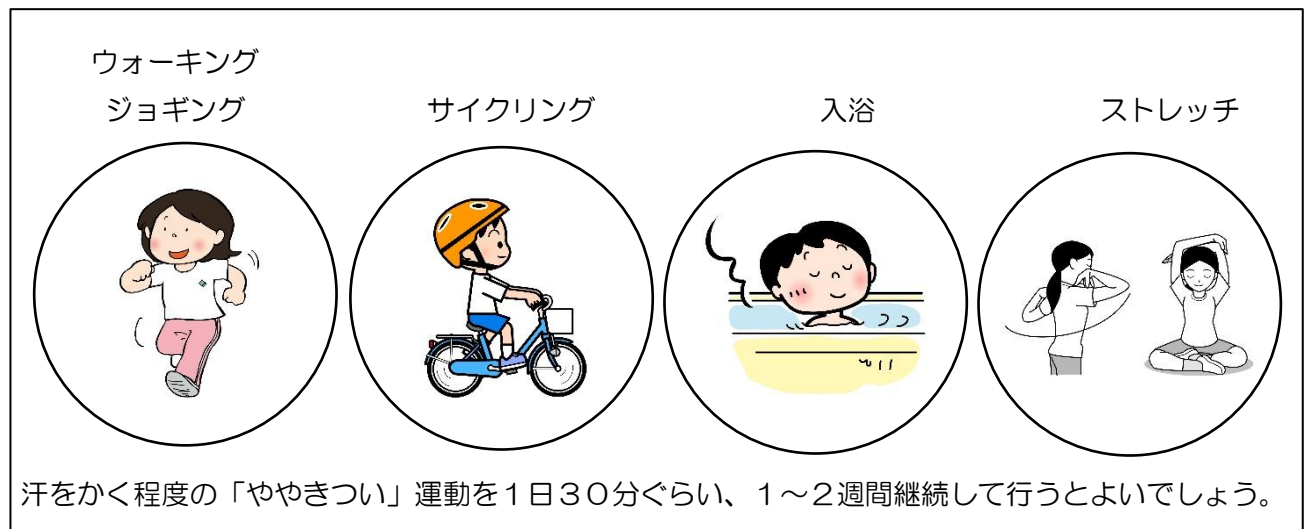
熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げるすることができます。暑い日は知らない間にもたくさん汗をかくので、水分補給が大切です。のどが渴いたと思う前から十分な水分補給をしておきましょう。

暑熱順化をして熱中症を防ぐ

熱中症の発症は真夏のみではなく、暑さに慣れていない5月・6月にも多いです。暑さに体を慣れさせることを暑熱順化といいますが、暑熱順化をすることで、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントは、体を暑さに慣れさせるため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことです。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。



参考：少年写真新聞 中学保健ニュース第1848号
熱中症ゼロへ 熱中症について学ぼう：暑熱順化