

ほけんだより

6

令和6年6月25日
 糸満市立西崎中学校
 保健室

梅雨も明け、本格的に暑くなってきました。暑さに慣れず体調を崩す生徒もいます。保健室では今日は朝から水を飲んでいませんという声もあります。熱中症は命に関わります。自分で自分の健康を守る力をつけるために、水分補給は意識して行いましょう。朝食で塩分を含む食事を取り入れる事も熱中症予防に効果的です。

今月号は、歯の健康クイズ（表面）熱中症予防のための水分・塩分補給について（裏面）です。

は けんこう ～歯の健康クイズ～

問題を讀んで、正しいほうを○で囲みましょう。

問題

- 1 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
- 2 （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいた）落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする
- 6 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある
- 8 （よくかんで・飲むように）食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は（このままGO！・病気のサイン）を表す
- 10 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

答え

- 1 食べた後
 むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯
 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし菌になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で
 歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいた
 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して
 歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし菌になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌
 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし菌などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける
 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで
 だ液は食べカスやむし菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン
 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
 むし菌は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

おうちのかたへ

・引き続き、家庭での朝の健康観察をよろしくお願ひします。1日の学校生活が健康に送れるか、感染症流行の防止のためにも大切な役割となっています。欠席連絡は忘れずによろしくお願ひします。

とくてん けいさん ちん てん
 得点を計算しよう！ * 1問10点です

/100点

ほけん通信

西崎中学校 R6年 6月25日発行

熱中症予防のための水分・塩分補給のポイント

指導 横浜国立大学 名誉教授/松山大学 特任教授 田中英登 先生

気温が高くなると、あせをかきます。あせは蒸発して体の熱をうばい、体温が上がるのをおさえています。しかし、あせをかくことは体から水分が失われることでもあるので、水分を補給する必要があります。また、激しい運動時は、大量にあせをかいて、水分も塩分も失われるので、水分とともに塩分の補給も必要になります。水分、塩分を適切に補給して、熱中症を予防しましょう。

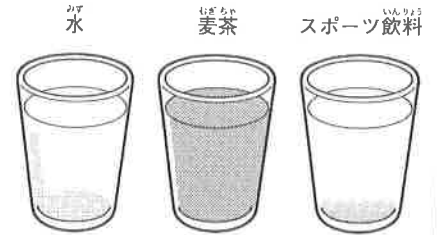
体重の2%の水分が失われるだけで……

暑い環境に長い時間いたり、激しい運動をしたりすることで、たくさんのあせをかきます。体重の2%の水分を失うだけで、全身をめぐる血液の量が減って、さまざまな症状が起こる熱中症になります。また、失われる水分量が体重の2%をこえると熱中症が重症化して、命に関わる場合があります。



水分補給のポイント!

- ① 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する
日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、一度にたくさん飲まないようにします。
利尿(おしっこを出したくなる)作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもわかきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には向きません。



- ② 「こまめに」、「少量ずつ」補給する
暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mLずつ水分を補給します。屋外の場合は、水分補給とともに、日かげで休けいを取り、めらしたタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。



塩分補給のポイント!

あせをかくことで、体内の水分だけではなく、塩分も失われるため、補給する必要があります。まず、暑い日でも、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、食事から塩分を補給することが大切です。
日常生活の中では、食事で塩分をとるだけで問題ありませんが、スポーツなどの激しい運動時は、大量にあせをかいて、塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加えて、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。

日常生活の中では……食事(朝食・昼食・夕食)

激しい運動時は……食事+塩分補給

