

ほけんだより 6月

豊中市立第十四中学校 保健室
令和3年(2021年)6月発行



今年は、昨年より25日も早く、5/16に梅雨入りしたと発表がありました。
ちなみに、昨年の梅雨入り宣言は、6/10でした。

気温が高い日だけではなく、湿度が高い日も熱中症にかかるリスクが高くなります。新型コロナウイルス感染が拡大するなか、今年の夏もマスク着用が欠かせません。しかし、マスクを着用することで熱中症のリスクが高まる場合もあります。

マスク着用しているときは、激しい運動を避け、のどが渇いていなくても、定期的に水分補給をしましょう。水分補給の目安は、1時間に1回です。

先日、午前中に、保健室でこんなことがありました。



①



体育をしていたら
頭痛がして、**だるく**なりました。

②

運動する前に
水分取った？



のどが渇かなかったので、
4時間目まで、一度も水分を取
らなかったそうです。

③



朝から何も飲んでい
ないです。

④

朝ごはんも食べてい
ません。

⑤

1時間に1回は飲んでね。
朝ごはんもちゃんと食べてね。



★1日1.2リットル以上の水分
を取りましょう。
★飲む量のめやすは、500mlの
ペットボトルを、午前中に1
本、午後は下校までに1本で
す。これで合計1リットルの
量を飲むことができます。
★体育の前には必ず、水分を取
っておいてください。1時間
に1回または、休み時間ごと
に飲みましょう！

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



部活動中、休けいせずに
ずっと練習している



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...

熱中症を防ぐコツ

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。

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。

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？



「のどが渇いた」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。気づかなかっ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。

いっしょに 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。

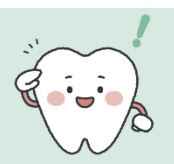
裏にクイズがあります



保健室からのお知らせ

- ★耳鼻科検診 10日(木)
- ★歯科検診 17日(木)
- ★眼科検診 24日(木)
- ★尿検査 24日(木)
7/2(金)

★耳鼻科検診は校医の都合により、延期になりました。
★10/14(木)に実施します。



★歯科検診は、9:00から始まります。



STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

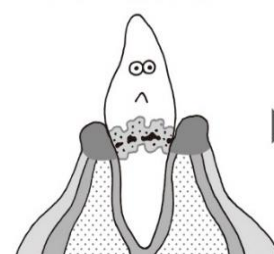


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎



- ☐ 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- ☐ 歯ぐきのはれが大きくなる
- ☐ 歯周ポケットができる

進行すると…

- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも!!

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

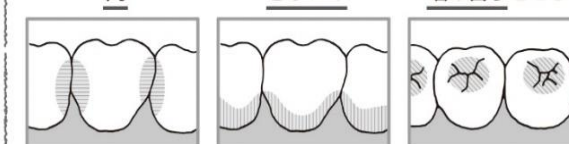
セルフケアで / STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついていないに。

みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ



プロケアで / STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます

げんき★クイズ
わかるかな？

※クイズの答えはこのページに載せています。

げんき★クイズ

①

スイカでするのは「スイカわり」。
では、おちゃわんでするのは
〇〇わり？

ヒント まだまだ食べられる…!?



②

げんき★クイズ

は か ひと
歯を借りたい人
ってだーれだ？

ヒント が 借りたい人は何と言うかな？



③

げんき★クイズ

これなんだ？

つつつつつつ

ヒント 骨の名前だよ

