

# 保健だより 6月

令和元年6月6日  
大和市立つきみ野中学校  
保健室

6月に入り、梅雨の気配がしてきました。気温の変化や疲れがたまって体調を崩してしまう人が増えてきました。なんだか疲れたと思う人はいつもより早く寝たり、ゆっくりお風呂に入ったりして、からだを休めてあげましょう。特にこれからの時期は熱中症にも用心しましょう。



## STOP! 熱中

今年も暑い季節がやってきました。2018年（5～9月）に熱中症で救急搬送された7歳以上18歳未満の人は13,192人でした（総務省消防庁）。

つきみ野中学校でも5月の下旬あたりから運動をした後などに体調不良を訴える人がでてきました。まだからだに暑さに慣れていないこの時期は要注意です。熱中症についての知識を身に付け、日頃から熱中症予防を心がけましょう。

### 【まずは食事と睡眠！】

熱中症対策の第一歩は普段の体調管理から！  
バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう。  
特に朝ごはんは必ず食べてくるようにしましょう。  
☆朝ごはんにおすすめなのは、おみそ汁です。  
塩分と水分と一緒に補給することが出来る上に、みそには疲労回復効果があるビタミンB1が含まれています。

### 【熱中症に特に注意する日！】

- 学校行事がある日
- テスト明け  
（寝不足で部活動をする日）
- 暑くなると予想される日
- 朝会や集会がある日
- かぜなどで体調が悪い日 など

### 【服装に注意！なるべく薄着を心がけよう！】

気温が高い日でも、多くの生徒が制服の中にTシャツ短パンを着ています。制服の中にTシャツ短パンを着なくてはならないという校則はありません。また、着替えの時間短縮や近くに着替える場所がないからと言ってTシャツや短パンの上から制服を着ていると熱が逃げづらくこもってしまい、熱中症になりやすいです。暑い日はTシャツ短パンは脱ぎましょう。

どんなに気温が上がっても、私たちのからだには、中にたまった熱を外に逃がして、体温を下げる働きがあります。体温を下げるのは、汗と皮ふからの放熱です。

#### 汗

汗が皮膚の表面から蒸発するとき、からだの熱を奪っていきます。汗は血液中の水分と塩分からつくられています。

#### 皮膚

からだの中で熱くなった血液は、皮膚の表面に移動して、熱をからだの外へ逃がします。

冷えた血液がからだの中に戻ると体温は下がります。

汗で水分と塩分を失ったり、皮膚の表面に血液がたくさんたまっていて、熱をからだの外に逃がす血液が減ってしまいます。そうすると熱がからだの中にたまって熱中症のいろいろな症状が起こります。

歯のクイズに挑戦してみよ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。クイズの答えは問題の下の文章を読むと分かるようになっています。ぜひチャレンジしてみてください。そして、歯の健康を守るためにクイズの内容も覚えておいてください。

むし歯が1番できやすい時間はいつ？

- ①食べた後 ②寝ているとき ③朝起きたとき

からだの中で1番かたい「歯」。しかし、口の中が酸性になってしまうと歯の表面から溶けてしまいます。これがむし歯です。口の中が酸性になるのは食べ物を食べたときです。特に砂糖が多いものを食べると歯が溶けるくらい強い酸性になります。この酸性になった口の中をもとに戻してくれるのがだ液です。だ液は1日に約1～1.5ℓもつくられ、むし歯になるのを防いでくれます。そんな私たちの強い味方のだ液ですが、寝ている間はあまり出ません。このため酸性の状態が続いて寝ている間は特にむし歯になりやすいのです。

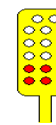
口の中を酸性にするのは、「ミュータンス菌」というむし歯の原因になる菌の働きによるものです。

歯ブラシの持ち方と同じなのはどれ？

- ①お箸 ②えんぴつ ③ラケット

歯ブラシの持ち方はえんぴつと同じです。歯磨きをするときには他にもいくつかポイントがあります。1つ目は、力を入れ過ぎないこと。歯に当たった毛先が広がらないくらいの力加減で磨きましょう。2つ目は、小刻みに動かすこと。1～2本の歯を20回くらいこするイメージで動かしましょう。3つ目は、歯並びや歯の形に沿ってみがき方を変えること。前歯は歯ブラシのかかとを使って、歯並びがたがたしているところや歯の抜けたところは歯ブラシを縦に入れて磨きます。鏡で確認しながら磨くとうまくいきますよ。上手なみがき方をマスターして、目指せ歯磨き名人！

「かかと」はここ！



歯周病菌が嫌いなものは？

歯周病菌は酸素を嫌います。歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」は酸素が少なく、歯周病菌にとって居心地のいい場所です。

歯周病菌は、歯周ポケットから歯ぐきを攻撃して歯周病を引き起こします。歯を支える骨まで溶かして、ついには歯が抜けてしまうことも…

歯周病は歯を失う原因の第1位です。こわいのはむし歯だけではありません。歯周病菌が集まってこないように、日々の歯みがきで歯と歯肉の境目や、歯と歯の間に汚れをため込まないようにしましょう。

歯ぐきが腫れて、歯みがきや歯ぐきを押したときに血が出るという人は黄色信号。歯周病の始まりかもしれません。軽度であれば、丁寧な歯みがきで数日のうちに治る場合もあります。歯医者さんでブラッシングのアドバイスを受けましょう。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



歯科検診の結果は  
どうでしたか？

治療期間  
を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛みを  
避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



治療費が  
お得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



「受けたら終わり」ではなく、  
検診から治療にバトンタッチ！

「でも着替えるところがなくて困る！」という声をよく聞きますが、つきみ野中学校には**体育館と武道場の2か所に更衣室があります。**少ない休み時間の中で着替えに行くのは少し面倒かもしれませんが、暑いこの時期だけでもぜひ更衣室を利用して、なるべく涼しい服装を心がけてください！※更衣室を使う時には学年の先生に声を掛けてから使うようにしましょう！