

ほけんだより

令和7年6月26日(木)

蘇南中学校保健室

「熱中症の予防は自分でしっかりと」

熱中症の事故は、例年7～8月に多いです。それ以外でも、気温が急に高くなった日や、蒸し暑い日に起きやすく、例年7～8月に件数が多い傾向にあります。

梅雨入りし、気温も湿度も高い状態です。熱中症を予防するために自分でできる対策は自分でしていきましょう。

何よりも大切なのは脱水予防！

① こまめな水分補給

体が水分を一度に吸収できる量には限りがあるため、一気にたくさん飲むのは効果的ではありません。水分はのどが渴いてから一気に飲むのではなく、休み時間ごとに少しずつ飲みましょう。

② バランスのよい食事

脱水予防には水分だけではなく塩分も必要です。ごはんやパンなどの炭水化物だけではなく、塩分を使ったおかずも一緒に食べられるといいですね。特に朝食、大事です。



③ 十分な睡眠

ぐっすり7時間以上寝られると、体の体温調節の機能がしっかりと働きます。



熱中症は暑さにより「体液(水+塩分)」が少なくなることにより、不調が起きます。そのため、「体液」が多く含まれている「脳」「消化器(胃腸)」「筋肉」に関しては特に異常が起きやすくなります。

【軽度の症状】めまい・立ちくらみ、汗がとまらない

【中度の症状】頭痛、吐き気、強い体のだるさ

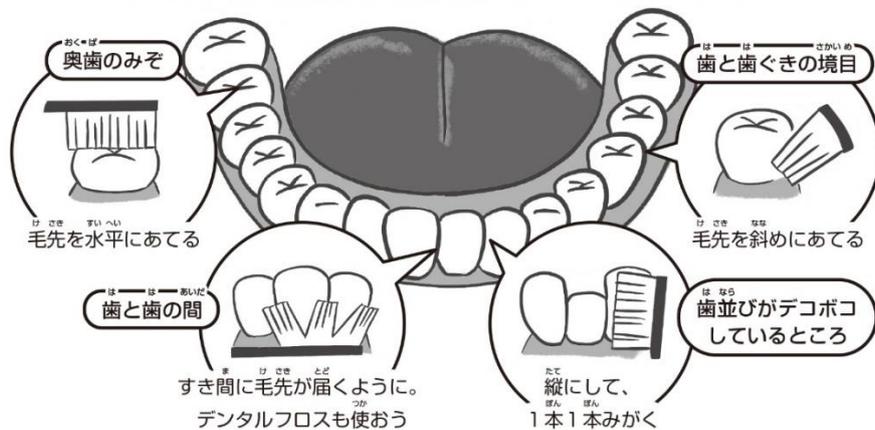
【重度の症状】意識がなくなる、発熱、けいれん、歩行困難

よく「噛むこと」で得られるもの

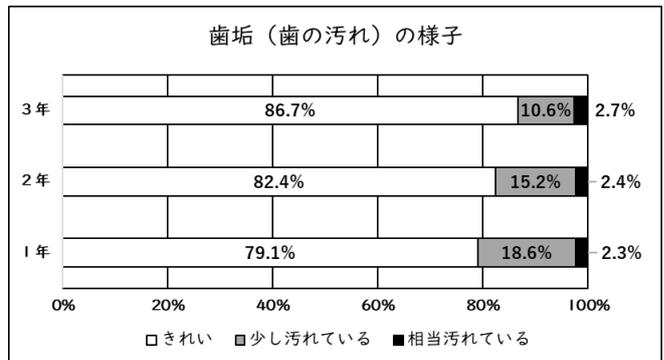
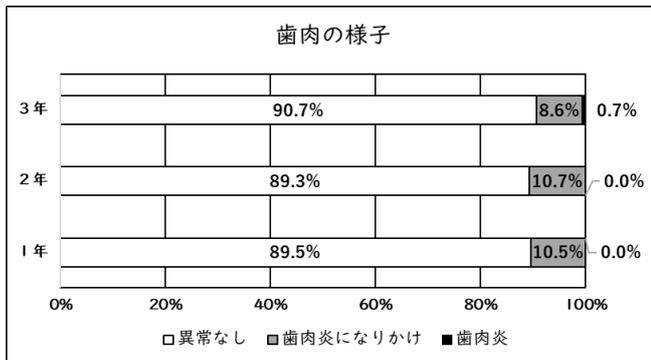
よく「噛むこと」にはとてもいい効果があることは知っていますか？ あごの骨や筋肉が鍛えられるのはもちろんですが、脳の働きがよくなり、効果的な学習につながったり、食べ過ぎを防ぐことができ、肥満防止につながったりと言われています。

よく「噛む」ためには、自分の歯が重要になってきます。毎日の歯のケアについては下図のポイントを踏まえ、自分の歯は自分で大切にしていきたいですね。

⚠️ みがき残しやすい場所とみがき方 ✨



----- 【今年度の歯科検診の結果より】 -----



昨年度と比較すると「歯が少し汚れている」「歯が相当汚れている」と言われた人が増加しています。それに伴って「歯肉炎になりかけ」と言われた人も増加傾向です。また、昨年度は「歯肉炎」と言われた人はいませんでしたが、今年は若干名出ています。

ただ、学校歯科医の先生からは、「全体的にきれいな状態の生徒が多く、検診を受ける姿がとてもよい」とお褒めの言葉をいただきました。

歯科検診は午前中に行うため、「歯垢（歯の汚れ）」については、当日の朝の歯みがきに結果が左右されます。汚れが指摘された人は朝の歯みがきを一度見直してみてください。