

2024. 6. 3(月)

すこやか
鯖江市鯖江中学校
保健だより

6月に入り、梅雨の季節となりました。この時期は、湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じる日もあります。着るものを上手に調節しましょう。マスクを着けている人は、皮ふからの熱が逃げにくく、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしにくくなります。マスク着用時に暑さで苦しいと感じたら、熱中症予防を優先し、積極的にマスクを外すようにしましょう。

熱中症を予防していこう！！

こんな人は

熱中症の
危険あり！



思い当たることは
ありませんか？

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない



熱中症の危険がある人は、運動を中止するか、運動する場合は体調の変化に気をつけ、異変を感じた時、すぐに運動を中止しましょう。

睡眠や食事については自分で気をつけて体調を整えましょう。

暑い夏も元気に活躍できる「暑さに強い体づくり」をしていけるといいですね。



熱中症

警戒アラート

を活用しましょう

今日の気温が何度になるのか、天気はどうか、暑さ指数はどうか、朝のうちに把握して準備する(飲み物の量・服装等)ことが必要になります。環境省の LINE アカウントに友だち登録すると、前日の夕方と当日の朝に暑さ指数の予測を教えてください。活用して熱中症予防に役立てましょう。

※暑さ指数: 気温以外の要素を取り入れた熱中症予防のための指標

環境省 LINE
アカウント



水分は十分な量を用意しよう！

1日当たり1.2ℓが目安ですが運動をするときはこれでは足りません。運動部の人や体育がある日はその分多く持ってきてきましょう。

朝食や給食をしっかりとれている場合、通常の水分補給は麦茶や水で十分ですが、運動時間が長い場合や多量の発汗が続く場合は塩分補給も必要となります。



スポーツドリンクは手軽に水分・塩分の補給ができるので、上手に利用しましょう。しかし、糖分も多く入っていることを忘れず、通常時の水分補給に多飲することがないように気をつけましょう。

500mlのペットボトルだと2.5本分！

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ？！



ゴクゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう！

—STOP！そのペットボトルの中、もう細菌だらけです！！

私たちの口の中には、1,000億以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に入り、どんどん増殖してしまいます。ペットボトルの飲み物は2～3時間で飲み切るようにし、暑い場所に放置しないようにするなどして気をつけましょう。コップにうつして飲むなども有効な対策になります。

歯科検診実施日に「結果のお知らせ」を発行しました。

治療が必要な人は早めに受診しましょう。6月末までにまず初回受診ができるとういですが、まずは予約を!!治療が終わったら黄色い用紙(受診報告書)を提出してください。

【予告】7月中旬に治療状況調査をします。



／ 知っておきたい ！ 覚えておきたい ／



歯

と口の健康 Q&A



Q 一生懸命歯をみがいているのに
むし歯になってしまう

A 歯みがき以外にも
いろんな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。

歯の質

時間



虫歯



糖分



菌

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。

時間を決めずにだらだらと飲食するのもむし歯の要因の一つです。

Q むし歯ではないのに
受診って本当に必要?

A プロにしかできないケア
があります

糖はむし歯菌の大好物。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながります。

自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



歯科医・歯科衛生士による プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



学校や家の歯ブラシを点検しよう！



毛先の開いた歯ブラシと新しい歯ブラシの歯垢除去率を比べると古いものは60%ほどしかありません。歯みがきでしっかり歯垢がとれるよう、広がった歯ブラシは交換しましょう。

