

2023. 7. 3(月)

すこやか

鯖江市鯖江中学校
保健だより

熱中症 防ごう

梅雨が明けると本格的な夏が始まります。急に暑くなるので、体への負担も大きくなります。生活習慣を見直し、暑さに負けない体づくりをしましょう。

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



- ①屋外では積極的に人との距離をとり、マスクを外すようにする。
- ②のどが渇く前にこまめに水分補給をする。(十分な量の水分を持つ)
- ③激しい運動や作業を行った時、多くの汗をかいた時は塩分も補給する。
- ④体調が悪い時は無理をせず休む。
- ⑤涼しい服装に心がけ、屋外では帽子を活用する。
- ⑥寝不足や欠食のないよう十分な睡眠と栄養をとる。

積極的に
着用しよう！



熱中症の危険が高いと予測される日の前日の夕方、また当日の朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、自動的に情報を受けとることができます。

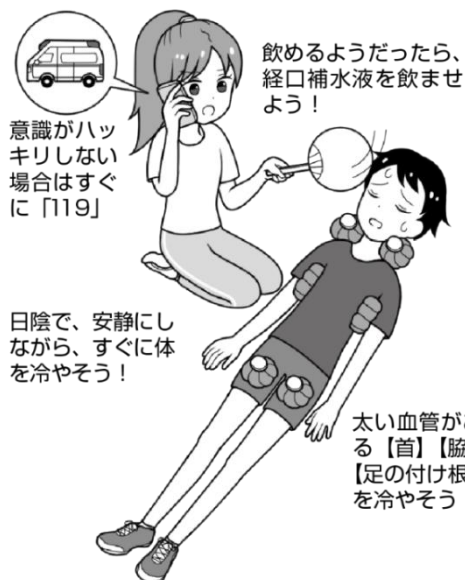
毎朝、気温や熱中症情報を確認できるといいですね。家族みんなで注意し合い、熱中症を予防していきましょう。

環境省 LINE
アカウント



クーラーの使い方に気をつけよう！

熱中症になった人がいたら…



部屋の温度は28度を目安に

エアコンの設定温度は、28℃が推奨されていますが、場合によって暑く感じることがあります。設定温度を下げる場合は一時的に1～2℃下げ、暑さを感じなくなったら温度を上げましょう。寝るときはタイマーを使い、かけっぱなしで寝ないようにしましょう。

暑い時期に「食欲不振」「だるい」「頭痛」「めまい」というと熱中症?と思う人も多いかもしれません。しかし、それらの体調不良が「体を冷やす生活習慣」からきている場合があります。暑い時期の食事や冷房には十分注意し、暑さの中でも元気に活動できる体づくりをしましょう。





6月に鯖江市内の
中学校が同じテーマ
で学びました。

最初に握力測定で実験！！クラスの結果は？？？

歯をしっかりと噛み合わせると…

① 集中力が高まり、力が出る

脳内血流の
増加

② 頭部が固定され、
身体のバランスが安定する

重心・姿勢の
安定効果

③ 運動、スポーツで、よい
パフォーマンスが期待できる

4～6 %
筋力アップ

むし歯や歯肉炎など、歯や口の病気があると
歯をかみしめる力が弱くなる

バランスのよい食事に心がけ、なんでもよく
噛んでしっかり食べる

「だらだら食べ」、寝る前の飲食はさける
スポーツドリンクの飲み方には注意！！

大事な歯を守って
いくために
できること

歯のかみ合わせが悪いと…

●強い力を必要とする時、瞬発的な力が十分出ない。

●体軸が安定せず、身体がぶれる

運動機能やパフォーマンスに
影響が出てくる

食後には、歯みがきを丁寧に、むし歯や
歯肉炎の予防に心がける
デンタルフロスも使うと100点！

定期的に歯科受診
むし歯になっていなくても！

スポーツの種類によってはマウス
ガードを使用する

生徒の感想より

かみしめる力がスポーツで出せる力と大きく関係していることがわかりました。歯みがきだけでなく、デンタルフロスなども使って歯を大事にしていきたいです。スポーツドリンクを飲むときは、できるだけ水やお茶で口をゆすいだりしたいと思いました。



むし歯の治療は進んでいますか？

むし歯や歯肉炎のあった人に

聞きました。(6月中旬・からだナビ指導時)

受診の予定は？

受診しない 2.7%

まだ予定がない
34.2%

受診したか
予約済 28.8%

6月中
11.7%

夏休み中
11.7%

実際の受診状況は？

6月29日現在

16.8 %
治療済み

83.2 %

未治療者

「早く歯を治そう！」
という気持ちがあるこ
とが、アンケートで分
かります。しかし、実際
には治していない人
が多い状況です。

歯は大事な自分の
宝です。スポーツする
人もそうでない人も、
できるだけ早く、今あ
るむし歯を治してしま
いましょう！！