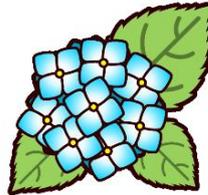


健やか



令和3年6月14日
日進市立日進西中学校
保健室

6月の保健目標

歯の健康について 考えよう



梅雨時は蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあり、寒暖の差が見られます。この時期は体調を崩しやすいため、生活リズムを整えて睡眠を十分とり、3食しっかり食べて体調を整えましょう。

もうすぐ支所大会もあり、部活動の練習に力が入りますね。けがだけではなく、熱中症にも気を付けて練習に取り組みましょう。

よく噛むと良いことがいっぱい！



よく噛んで食べることは、食べものを細かくして飲み込みやすくするだけではなく、心と体の健康にも大きく関わってきます。

☆脳の働きが良くなる

あごの周りには血管が集まっているので、噛めばかむほど血行が良くなり、脳の血流量も増えます。

☆食べ過ぎが抑えられる

脳の「満腹中枢」が刺激され、早く満腹感が得られるので、食べ過ぎ防止になります。

☆運動能力が発揮しやすくなる

歯やあごがしっかり発達して、体を動かす瞬間に強く食いしばることができるようになり、瞬発力が高まって運動能力を発揮しやすくなります。

☆顔の表情が豊かになる

噛んで口の周りの筋肉をよく使うと、口元が引き締まって、いきいきとした表情になります。

ひと口30回、
噛もう！



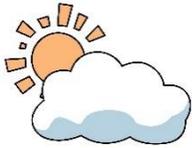
◆◆ 歯科検診結果の記号について ◆◆

歯科検診が順番に実施されています。すでに検診を受けて、結果をもらった人もいるかと思いますが、自分の歯の健康状態はどうだったでしょうか。

歯科検診中に、歯科医の先生が言っている記号がどんな意味なのか気になる人もいると思います。右に載せましたので、言われた記号を覚えていたら、確認してみてください。また、「C」や「G」と言われないように、毎日しっかりと歯みがきをして、自分の歯を守っていきましょう。

- | | | |
|--------------------------|-------|--------------|
| • 斜線 | | 健康な歯 |
| • <small>シーオー</small> CO | | むし歯になりかけている歯 |
| • C | | むし歯 |
| • <small>まる</small> O | | 治療した歯 |
| • <small>シーオー</small> GO | | 軽い歯肉炎 |
| • G | | 歯肉炎 |
| • ZS | | 歯石 |



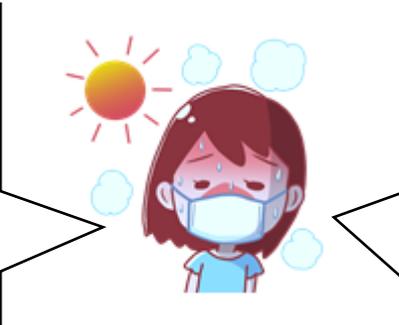


梅雨時も熱中症にご用心！



梅雨時は湿度が高く蒸し暑い日や、日中の気温が30度近く上がる日もあるため、熱中症に注意が必要です。新型コロナウイルス感染症の流行により、マスクを着用して過ごすことから、熱中症のリスクは更に高まります。

☆梅雨の晴れ間で急に気温が上がったときに注意！
この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。



☆マスクを着用することから・・・
体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が上がっていることで、のどの渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んでしまいます。

暑さに強い体づくり暑熱順化

「暑熱順化^{しょねつじゆんか}」とは、体を徐々に暑さに慣れさせ、夏の暑さに耐えられる体になることです。熱中症の予防策として、とても必要なことです。しかし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。

暑熱順化の方法

徐々に時間、強度をプラスしていくと良いです！



☆これを繰り返していくと暑熱順化していきます。

熱中症予防のポイント

家庭では・・・

- 3食きちんと食べる。
- 十分な睡眠をとり、しっかりと身体を休ませる。
- 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。

学校生活では・・・

- 気候に合わせて夏服や体操服を着用する。
- 登下校時に帽子を着用する。
- 登下校時に水に濡らして首を冷やすタオルを使用する。
- 水筒を持参して、こまめな水分補給を行う（スポーツドリンク可）。
- 特に体育や部活動などの運動時に体調が悪くなった場合は、早めに担当の先生へ申し出る。

マスクが汗で濡れると呼吸がしづらくなるため、予備のマスクを持ってくると良いですね。

