

# ほけんだより



美里町立美里中学校  
保健室  
令和3年6月1日 発行

6月に入り、雨の日が多い季節になりました。雨にぬれて身体が冷えたり、蒸し暑くて体温調節が上手くいかなかったり。天気も安定しないこの季節、体調を崩したり、気分が悪くなったりする人が増えてきています。食事や睡眠を十分にとり、健康な身体づくりをしましょう！



## 歯と口の健康習慣

むし歯になると歯が痛くなったり、食事がしにくくなるだけでなく、大切な自分の歯が削られて減ってしまいます。大人になっても自分の歯を残せるようにしっかりと予防しましょう。

### ひみこのはがーぜ

よくかむといいことがたくさんあります。楽しく、美味しく、味わいながら食事をするのでかむ習慣を身に付けましょう。

<p><b>ひ</b> 肥満防止</p> <p>よくかむと満腹感が出るため、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>	<p><b>み</b> 味覚の発達</p> <p>よくかむと食べ物の味がよく分かるため、味覚が発達します。</p>	<p><b>こ</b> 言葉の発音はっきり</p> <p>口の周りの筋肉が発達するめ、発音が良くなります。</p>	<p><b>の</b> 脳の発達</p> <p>脳の血流量が増えて働きが良くなり、記憶力がアップします。</p>
<p><b>は</b> 歯の病気予防</p> <p>唾液がたくさん出て歯を守り、むし歯などを防いでくれます。</p>	<p><b>が</b> がん予防</p> <p>唾液は食べ物の中に含まれた細菌や発がん性物質を減らす働きがあります。</p>	<p><b>い</b> 胃腸快調</p> <p>よくかむと唾液に含まれる成分の働きで消化しやすくなります。</p>	<p><b>ぜ</b> 全力投球</p> <p>全力で勉強や運動をするには、丈夫な歯とかむ力がが必要です。</p>

### 正しいブラッシングを知らう

磨き残しやすいのはココ!

- ① 歯と歯の間  
デンタルクロスを使うと good!!
- ② 歯の溝  
特に奥歯は溝が深いので、磨き残しやすく、むし歯になりやすい
- ③ 歯と歯の間  
強く磨くと、出血するので、やさしく、丁寧に!

ブラッシングのコツは…

基本は、優しく、小刻みにブラシを動いていきます。

歯と歯肉の間に、  
ブラシの毛先をあてる。

前歯の裏側は  
ブラシを縦に向ける。

# 熱中症に注意

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

## その1 梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時

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。

## その2 蒸し蒸ししていて湿度が高い時

湿度が高いと、汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。



**熱中症を予防しよう!**

<p>しっかり睡眠をとる</p>  <p>寝不足の場合、疲れがとれず、身体の調子が悪くなりやすいです。</p>	<p>朝ごはんを食べる</p>  <p>朝ごはんを食べないと、身体に必要な水分や塩分が足りなくなり、熱中症になりやすいです。</p>	<p>水分をこまめにとる</p>  <p>「喉が乾いたな」と感じた時には、もう水分が足りなくなっています!</p>	<p>運動するときは、こまめに休憩をとる</p>  <p>無理をしないことが大切です。</p>
---	--	--	---



### 経口補水液って何?

- 身体から失われた水分や塩分を速やかに吸収・補給できるようにナトリウムやブドウ糖を最適なバランスで配合した飲料です。WHOも推奨しています。
- 市販のスポーツドリンクよりも塩分が多く、糖分が少ないので小腸から吸収されやすく、熱中症の予防や治療に適しています。

## 水泳の授業が始まります

今月末から水泳の授業が始まります。けがや事故、病気のないように安全に授業を行うためにも毎日の健康管理が大切です。

水泳の授業がある日は  
checkしましょう!!

- 爪は短く切ってありますか?
- 耳掃除はしてありますか?
- 十分な睡眠は取れていますか?
- 朝ごはんは食べましたか?

健康診断の治療勧告書をもった人は、プール開きの前に医療機関で診てもらおうようにしましょう。

