

ほけんだより6月号

令和3年6月1日
大阪市立東中学校
保健室

梅雨が例年より早くはじまりました。雨の日が多く、蒸し暑いですが、体調を崩していませんか？
規則正しい生活を心がけ、じめじめ天気には負けないように元気に過ごしましょう！

～ もうすぐ夏本番！暑さに慣れよう ～

6月は体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ！熱中症にも負けない体づくりをしましょう。



暑熱順化(しょねつじゅんか)：体を少しずつ暑さに慣らしていくこと

< 暑熱順化による体の変化 >

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増え、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

< 暑熱順化に有効な対策 >

屋外：ウォーキング、ジョギング、サイクリング

屋内：筋トレ、ストレッチ、入浴（湯船につかる）、早くからエアコンに頼らない

一度暑熱順化できても、数日暑さから遠ざかると効果がなくなってしまいます。

自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、自分の体の状態を管理しましょう！

～ ペットボトルに注意しよう ～

口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ…測定不能なほどバイ菌が増えすぎたという実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間がたつとどんどん増えていきます。

★ 開けたら早めに飲み切ろう！

★ 暑い部屋に置きっぱなしにしない！（破裂することもあります）

じめじめした梅雨、暑い夏を乗り切るために必要な水分補給！清潔な水筒を毎日持参しましょう！



～ 6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」～

マ スク生活と口の健康が関係しているってホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには？

……… よく噛んで食べよう………

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましよう。

……… こんな食べ物を選ぼう………

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布 ・納豆 など



< チェックしてみよう >

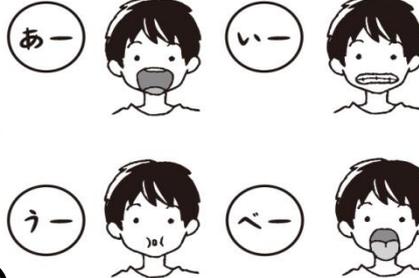
- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が渇きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

チェックがついた人は気をつけて！
あなたの呼吸は**口呼吸**かもしれません！

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いのかもかもしれません

やっ
て
み
よ
う



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

鼻呼吸は、風邪や感染症の予防、むし歯・歯周病・口臭・イビキ・アレルギー疾患・花粉症などの予防改善にもなります。ぜひ、「あいうべ体操」にチャレンジしてみましよう！



む し歯ゼロでも歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

- ▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

- ▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

- ▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

……… すみずみまでキレイに………

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



……… プロの目でトラブル予防………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

もちろん毎日の**セルフケア**もしっかり行いましょう!!!

6月16日に歯科検診を予定しています。自分の歯と口の状態を知り、必要であれば歯科医院を受診しましょう！

👁️ みがき残しが多いのはココ！

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ

