

保健だより 6月

2025年6月4日
大阪市立三稜中学校
保健室

6月に入り、だんだんと暑くなってきます。まだ身体が暑さに慣れていないので熱中症になりやすいです。熱中症を防ぐためには、①しっかり睡眠をとる。②水分補給をこまめにする。③朝食をとる。(朝食が取りづらい人はスープやゼリーなど喉ごしの良いのものをとりましょう)
日々の生活習慣を考えて熱中症にならないように気をつけて過ごしましょう。



☆免疫力アップの生活習慣:「熱中症を予防しよう考えよう」☆

熱中症になると…めまい、頭痛、吐き気、だるさ、汗がとまらない、また、重度な熱中症ではまっすぐ歩けない、返事がおかしい、けいれん、意識がない、高い体温などの症状が出ます。

毎日の天気を確認して気温や湿度、また風があるかないかでも熱中症のなりやすさが変わります。また、保健室に水筒を忘れて紙コップをもらいに来室する人が増えています。これから、ますます暑くなるので必ず水筒は持ってきてきましょう。

熱中症の予防から対応まで

部活での水分補給は

① 運動を始めたら、こまめに水分補給
② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。
答えは②。

30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

① お茶や水を飲む
② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。
答えは②。

塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

① 無理に飲ませない
② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。
答えは①。

すぐに病院へ搬送

冷やし方は

① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。
答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

めくれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

どちらが危険?

① 暑い中、毎日運動している人
② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でもだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。
答えは②。

炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。
答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

① 意識がはっきりしない時
② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人じゃない!

ミュータンス菌を倒せ! 三番勝負!

むし歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をとかすこと!
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュータンス菌がいっぱいいるよ。

Round 1 大事な歯がねらわれている!

口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす VS だ液

大丈夫! ふだんからミュータンス菌を洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに攻撃力アップ!

たくさんだ液を出すには、しっかりかむことが大切。
「1口30回」を目指そう。

Round 2 歯垢ができてしまった!

だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に...

歯垢 VS ハブラシ

大丈夫! 上手なブラッシングでさよならだ

ブラッシング3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1~2歯ずつ小さきみにうごかす

Round 3 歯石ができてしまった!

歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石 VS 歯医者さん

大丈夫! 専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。
年に2~3回を目安に、定期的に受診しよう。

まだまだある! だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。
ここで活躍するのがだ液! 中性へと戻してくれるんだ。
さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は...

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ

みがき忘れのないように気をつけよう

プロの凄ワザ!

歯と歯肉のすきま(歯周ポケット)に歯石ができる「歯周病」になってしまうんだ。
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう!

みがいた後の 歯ブラシケア

1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。

2 しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

☆こころの健康...石田 衣良☆

「誰かの心を強烈にひきつける魅力は、弱さや不完全さの中に潜んでいる。」

