

# 保健だより 6月

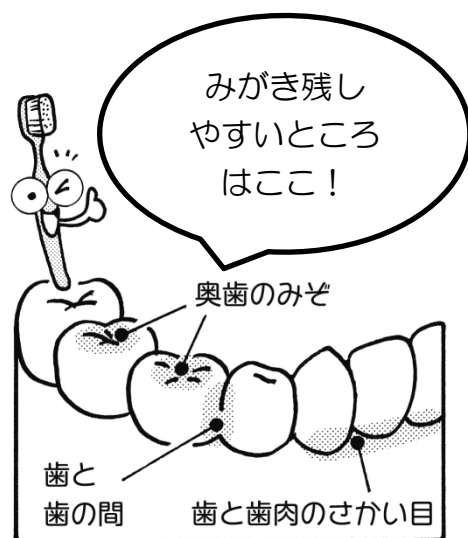
2015年6月2日 大阪市立住吉中学校



## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。

そんな大切な口の健康を保つためにも、まずは歯磨き！力を入れすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。さらに、日頃から「よくかむこと」を心がけたいものです。かむことで唾液が分泌され、消化を助けたり、口の中をきれいにしたりするなどの効果があります。また、よくかめば、口の周りの筋肉が鍛えられて、表情もより豊かになりますよ。



6月4日の歯科検診の結果のお知らせは全員に配布します。治療が必要な人は早めに受診することで、治療にかかる時間も費用も少なくて済みますので、先延ばしにしないようにしましょう。



また、今年度の健康診断もうすぐ終わります。眼科や耳鼻科への受診をすすめられた人は、体育の水泳が始まる前に受診しておきましょう。受診後は「受診結果報告書」を学校まで提出してください。

# 暑さへのからだのならし方 しょねつじゅんか「暑熱順化」って??

からだ暑さになれることを「暑熱順化」といいます。急に暑くなった日や梅雨明け直後は暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



## ならし方①

「汗をかく習慣をつけておく」

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力があがります。



## ならし方②

「運動をする」

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調整していきます。水分補給を欠かさずに！



## ならし方③

「体力をつけておく」

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとりましょう。また、栄養バランスの良い食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

## 熱中症の予防・対応 クイズ&解説

①熱中症対策を行う必要がある部活動は？

- A. 屋外の部活動 B. すべての運動部 C. すべての部活動

②たくさん汗をかいたとき、水分の適切なとり方は？

- A. 水分のみ B. 塩分を加える C. 糖分を加える

③部活動中に熱中症の症状が出たが、その後回復。その後の対応は？

- A. 活動に戻る B. 見学する  
C. 早退して医療機関へ



### 【答えと解説】

- ①…C：直射日光の当たらない屋内、運動以外の活動でも熱中症になる可能性があり、対策が必要です。  
②…B：汗には塩分が含まれていて、たくさんの汗をかくと水分だけでなく塩分も不足してしまうため、補給する必要があります。  
③…C：いったん回復しても、時間がたってから容態が急変することがあります。念のため、医療機関で診察を受けておきましょう。