

# ほけんだより 6月

大阪市立加美南中学校 保健室

平成 29 年 6 月 1 日 NO3

今年は気温が上がるのも早く、6 月なのに真夏のような紫外線。急な気温上昇の影響もあって保健室は熱中症気味の生徒が多く来室するようになりました。特に月曜日！週末ののんびり生活から抜け出せず、間診していると決まって、「朝ごはん食べてない」「昨日遅くまで起きていた」「起きてから何も飲んでない」・・・これでは、身体は暑さに負けてしまいますよね。何度もほけんだよりで書いていますが「3 食バランスの良い食事を摂る」「ぐっすりと眠る」「こまめな水分補給」の大切さにはやく気づいて、実践しましょう。

## 熱中症に注意しよう！

分類	症状	対処法
I 度 (軽度)	めまい・たちくらみ・筋肉痛・大量の汗 筋肉の硬直(手足がつる)	衣服をゆるめて風通しのよい日陰で安静に、体を冷やす。 水分補給をして足を高くする
II 度 (中度)	頭痛・気分不良・吐き気・嘔吐・体がぐったりする・力が入らない	↑の対処法と同じ 改善しなければ病院を受診する
III 度 (重症)	意識障害(呼びかけに反応しない)・全身けいれん・まっすぐに歩けない・体温が高い 汗をまったくかかない	↑の対処法をしながら、救急車を呼ぶ AEDの準備 <b>意識がないときは水分を飲ませない！</b>

1 時間にどのくらい汗をかくのかな？



じっとしている時

100ml~150ml



歩いている時

200ml~400ml



運動している時

1000ml~1500ml

運動している時の汗の量は、じっとしているときの約 10 倍にもなります。出た汗の分だけ水分と塩分補給が必要です。



## 6/4~6/10 は 歯と口の衛生週間！



一口に歯磨きと言っても、「磨いている」と「磨けている」は大違いです。さっと簡単に磨いただけでは、いつも同じところに歯垢(虫歯のエサ)が残ってしまいます。虫歯と歯周病の予防には、1 本ずつ丁寧に磨くことが大切です。1 日の中で最も時間に余裕のある夜に、意識して丁寧に磨きましょう。



### 噛めば噛むほどいいことがいっぱい！

#### 1. 虫歯や歯周病を予防できる！

唾液には口の中の最近を少なくしたり、歯の再石灰化を促す働きがあります。

唾液はたくさん噛むことで分泌されます。

#### 2. 食べ物のおいしさが味わえる！

唾液に含まれる成分が食べ物のうまみを引き出すと言われています。

#### 3 記憶力など、学習力がアップする！

噛むときのあごの働きで脳が刺激され、記憶に関する脳内物質がたくさん出てきます。

#### 4. 運動能力がアップする！

しっかりと噛むことであごが発達し、歯を食いしばって力を出すことが出来ます。

森先生が大好きなガンバ大阪の倉田秋選手は「食事トレーニング」とし、1 口食べるたびに 50 回噛むようにしているそうです。



10~14 歳の 2 人に  
1 人は歯周病予備軍！！



<こんな症状が続いたら病院へ！>

□朝起きた時に口の中がねばねばする

□歯磨きの時に出血する

□硬いものをかむと、痛む

□歯茎がプヨプヨしている

□食べ物が歯にはさまりやすくなった



① 加美南中では 6/8 (木)

② 全学年、歯科検診があります。

③ しっかりと歯磨きをして登校しましょう。

