

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.5 保健室

2023・7・18 (火)



雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番。そして明日から夏休みです。空の青がいっぱいになり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手…」という人も多いかもしれませんが、夏のパワーに負けず、夏にしかできないことにもチャレンジしてください。

今までは制限が多くてできなかったことを、今年はたくさん経験できるといいですね。



猛暑をのりきる強い味方「いい汗」をかこう!

「いい汗」には、こんな特徴があります!

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。



今年も連日、多くの人が熱中症で救急搬送されているというニュースが流れています。みなさんは、どんな熱中症対策をしますか?



熱中症の予防法

水分をとる

運動前には250~500ml。運動中はこまめに水分補給。

水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。

「竹わし」に学ぶ



熱中症対策

服装にも注意

通気性・吸湿性があり、白系統の服、帽子も着用。

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるお味噌汁がおすすめです。



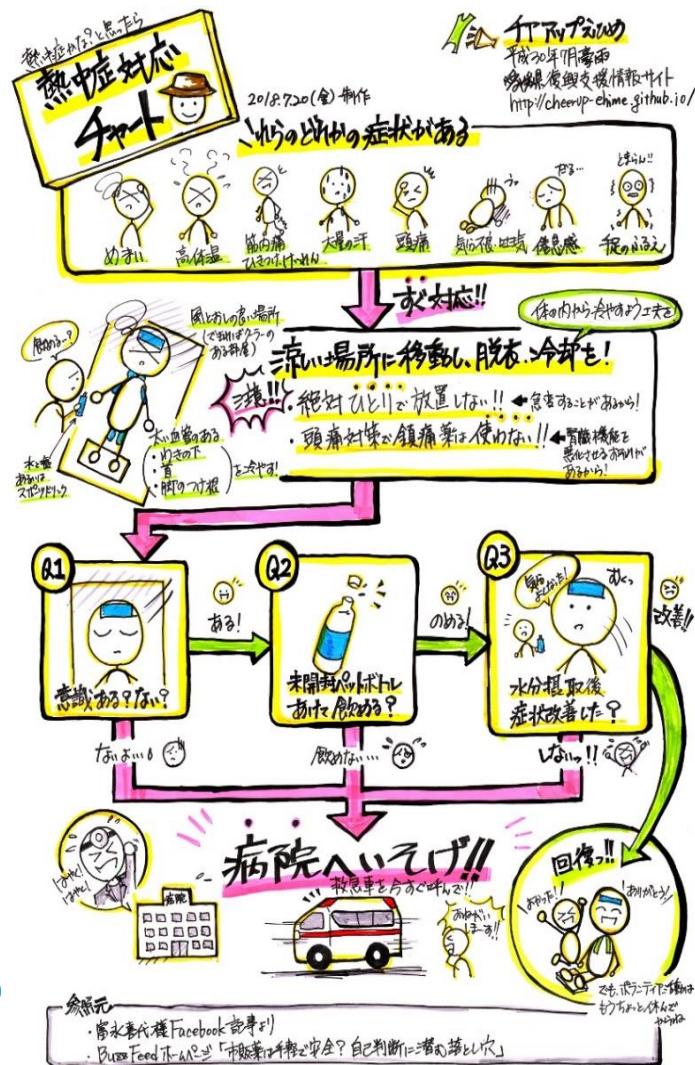
睡眠

寝不足だと熱中症をおこしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。



休憩と水分補給

外で運動するときは30分に1回ほど涼しい場所で休憩をするようにしましょう。水分補給も忘れずに! たくさん汗をかくときは塩分も入っているスポーツドリンクなどがおすすめです。



大丈夫? 水分とってる?

その一言で救える命がある

学校で起こる熱中症は毎年約5000件。頑張り屋さんは、自分でも気づかないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声をかけてあげてください。あなたの一言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

中学生のみなさんへ

中学生の皆さんは、始業式の後「身体計測(身長・体重)」を実施します。心とからだの準備をして登校してください。

参考文献
 ・富永善代様Facebook記事刊
 ・BuzzFeed Japan記事「熱中症の予防は安全? 自己判断は補給の目安」



歯科検診が終わりました！

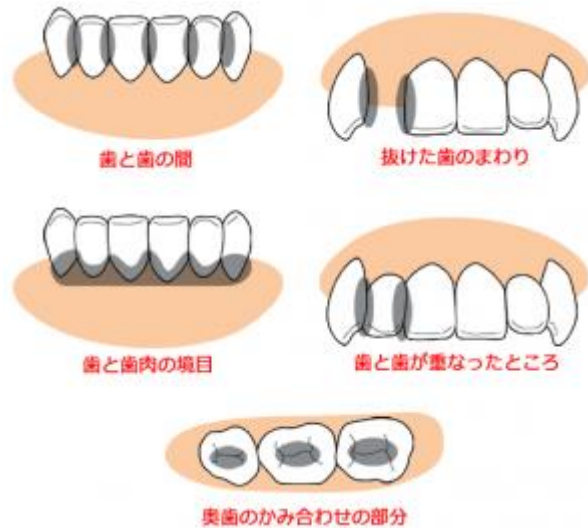
むし菌のある人は少なくなっているように思いますが、今年はむし菌の人が、今年は例年に比べ、やや多くなっていったような気がします。

また、歯肉や歯磨きの状態は個人差もありますが、歯垢の状態が「若干の付着あり」歯肉の状態が「観察の必要あり」という人がかなりいました。歯垢の若干の付着や歯肉の要観察であれば、毎日の歯磨きで十分対応できます。（「磨いている」と「磨けている」は違いますよ！）

今日から、丁寧に少し時間をかけて磨けるようにしてみてください。



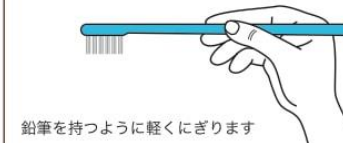
歯垢(プラーク)のたまりやすいところはこんなところですよ！



歯みがきのポイント

ムシ菌や歯周病の予防は、まず毎日の歯みがきから。毎日歯みがきで、しっかりと歯がきれいに磨けるよう歯みがきが上手にできるポイントをまとめてみました。

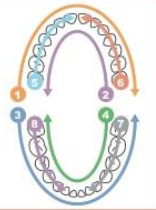
1 歯ブラシの持ち方



2 歯を磨く順番

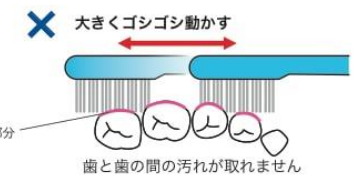
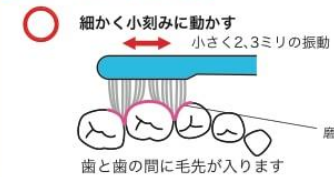
磨き忘れがないように順番を決めておくとういでしょう

※順番は必ずしも図のようにしなくて良いですが、重複しないようにしましょう



3 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを小刻みに動かします（1ヶ所ですだいたい10〜20回程度）



4 歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの間

前歯の裏側

奥歯のかみ合わせ面

奥歯の後ろ側



歯ブラシのチェックも忘れずに・・・

毛先の開いたハブラシは汚れ落とし効果が低下



100%



80.8%



62.9%

治療・検査・経過観察の

必要な人には「お知らせ」を渡しました。
夏休みなどを利用して、受診しましょう。
来年はピカピカの歯で受けたいですね！
持ち帰った歯鏡(ミラー)もぜひ活用してください！
欠席した人にも渡していますね。

