



# 健やかな泉

令和6年6月7日  
一宮市立中部中学校  
保健だよりNO. 3



「鬼の霍乱」ということわざがあります。健康そのものの人が思いもかけず病気にかかることをいいますが、この「霍乱」とは暑気あたりで、今でいう熱中症のことです。心が強く健康な人も夏の暑さにはかなわないということなのでしょう。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を

暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

## 本格的に暑くなる前の今のうちに行う熱中症予防

		
軽い運動をする	湯船につかる	冷房の温度を高め



## ●●●湿度の高い日も要注意●●●

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、しかし、じめじめとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発するときに体の熱を一緒に逃して体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいのです。

6月は暑い日が多くなるうえに、梅雨でじめじめする時期。体育や部活動、登下校などの際は、気温だけでなく湿度もチェックし、熱中症予防を徹底してください。



## 熱中症予防に「わたしの健康カレンダー」

部活動の前には、運動部、文化部ともに、一年を通じて「わたしの健康カレンダー」で健康観察をしていきます。けがや体調不良なく部活動を行うためには活動前に健康であることを確認することが大切です。自分の心と体の状態、生活の様子を確認し、記入してください。

これからの暑い時期は、熱中症に対して最大限の警戒が必要となります。こまめな水分補給や帽子の着用とともに、睡眠と朝食を十分とる、体調が悪いときに無理をしないということも熱中症予防には欠かせません。睡眠・朝食が不十分なときや体調不良のときは必ず先生に言うようにしてください。

次の症状には特に注意が必要です。

心臓がどきどきする／頭が痛い／吐き気がする／胸がしめつけられるように痛い／めまいがする／  
体温が37℃以上ある／顔色・唇の色が悪い／顔がはれぼったい／足がむくんでいる／  
せきや鼻水、のど痛／足下がふらふらする／全身がだるい／下痢をしている

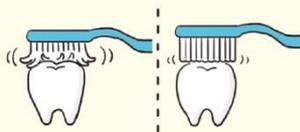
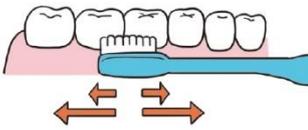
しっかり  
見直しを!

## 歯みがきのキホンQ&A

保健委員会より

### Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこきざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

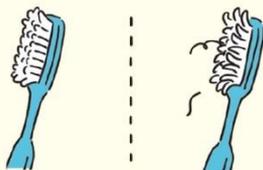
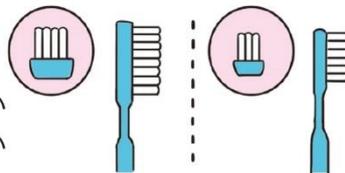


### Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く

### Q3 みがきやすい 歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



### Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき

### 『健康への第一歩!! おロピカピカ週間』

給食後にみんなで歯  
みがきをしましょう。

期間：6/18 (火) ~

6/26 (水)

持ち物：歯ブラシ、割れ  
ないコップ

給食前にコップに水  
を汲んでおき、給食後自  
分の席で歯みがきをし  
ましょう。その後、水道  
場で口をゆすぎます。歯  
ブラシを口にくわえた  
ままで歩くのは危ない  
のでNGです。

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)

### むし歯のある人

#### 心当たりはありませんか?

- 歯みがきが十分でない
- 甘いものを食べたり、飲んだりすることが多い
- よく噛まずに食べている  
よく噛めば、だ液がたくさん出て、むし歯予防になります。
- 口呼吸をしている  
口の中が乾燥して、だ液が少なくなってしまう。  
歯並びや歯の質から、むし歯になりやすい人はいますが、生活習慣の影響も少なくありません。あと10回噛む、口を閉じるなど、意識して過ごしましょう。

ある

髪・肌・つめ



「髪、肌、つめ」にあって、「歯」にないものは?

なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で回復できるかどうか。

髪の毛やつめは切ってもまた伸びてきます。肌も、すこしのけがなら何日かたてば治るのを知っていると思います。では、歯は?

乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、けがでかけてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしません。

みなさんの一生のパートナーになる歯。大切にしてください。