

# 保健だより

R6. 5.30

さいたま市立三室中学校

保健室



新学期が始まって2か月ほど経ちました。新しい環境に慣れ始めたタイミングかもしれないですが、疲れがたまってきた人も多いのではないのでしょうか。梅雨の時期に入ると、じめじめした蒸し暑い日もあれば、ひんやり肌寒い日もあります。生活習慣を整えたり、気温によって服装を調節したりして、体調管理に気を配っていきましょう！

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

### 歯垢をしっかりと落とす歯みがきをしよう！

歯垢とは、歯の表面に付いている細菌のかたまりのことです。最初は白っぽい色をしています。そのままにしておくと黄白色に変わり、ねばねばした状態になります。この歯垢1グラムの中には、数千億個もの細菌がいるといわれ、むし歯や歯肉炎など歯の病気の原因になります。間食などで砂糖が入ったものを食べると、それを餌にして、歯の病気を起こす菌が増えていき、歯垢もどんどんたまっていってしまいます。

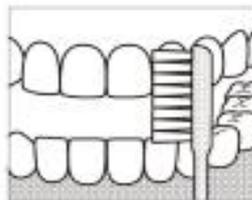
歯垢をしっかりと落とすためには「丁寧な」歯みがきが大切です。「歯みがき3つのテクニック」を参考に毎日歯みがきをする習慣を身につけ、菌に負けない歯を作っていきましょう！

#### 歯磨き3つのテクニック

歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅々まで磨くことができます。



#### ① わき磨き



歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨く。歯の側面、歯と歯の間などに効果的。

#### ② つま先磨き



歯ブラシの先端（つま先）を使って、細かいところを磨く。奥歯や奥歯の間に効果的。

#### ③ かかと磨き



歯ブラシを歯並びに垂直に当てて、かかと部分を使って磨く。前歯の裏側などに効果的。

歯の大きさや生え方は1人ひとり違います。汚れの付きやすい部分も人によって違います。

この機会に自分の歯に合ったみがき方を見つけてみましょう！

#### 歯ブラシ、正しく使えていますか？

##### ★歯ブラシの選び方

めやすの

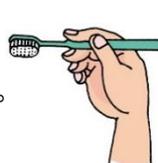
大きさは親指の幅くらい。



##### ★歯ブラシの持ち方

えんぴつ

の持ち方で力を入れすぎない。



##### ★歯ブラシの替え時

毛先が開くとブラシが歯の面に当たりにくくなります。

毛先が開いてきたら替えよう。



# ねっちゅうしょう ま つく **熱中症に負けないからだを作ろう!**

## ねっちゅうしょう **熱中症とは**

あつ さきょう うんどう おこな たいない すいぶん えんぶん くす たいおん ちょうせつ  
 暑い中で作業や運動を行うことで、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温の調節ができなくなった  
 ことで起こる障害のことです。

ねっちゅうしょう  
**【熱中症になると・・・】** たいちょう おおじ がまん ちか おとな し  
 体調がおかしいと思ったら我慢せずに近くの大人に知らせましょう。

### けいど しょうじょう **軽度の症状**

めまい  
 た 立ちくらみ  
 あせ と 汗が止まらない



### ちゅうど しょうじょう **中度の症状**

ずつう 頭痛  
 は 吐き気  
 ちから はい 力が入らない



### じゅうど しょうじょう **重度の症状**

いしき 意識がない  
 けいれん  
 たいおん たか 体温が高い  
 まっすぐ ある 歩けない



## ねっちゅうしょう よういん **熱中症になりやすい3つの要因**

かつどう まえ  
 活動する前にチェックしてみよう!

### かんきょう **環境**

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 急に暑くなった
- 風がない

### じぶん じょうたい **自分の状態**

- 体調が悪い
- 睡眠不足
- 暑さに慣れていない
- 体力がない
- 肥満傾向

### うんどう じ **運動時**

- 運動量と運動時間
- 水分補給
- 休けいの取り方

## ねっちゅうしょう よぼう **熱中症の予防**

① こまめに水分補給をしよう  
 すいとう も ある 水筒を持ち歩こう。  
 のどがかわく まえ すいぶん 前水分をとろう。



② 風通しの良い場所で活動しよう  
 ひかげ すず 日陰の涼しいところで休憩しよう。



③ 十分な睡眠をとろう  
 すいみんじかん かくほ 睡眠時間を確保しよう。



④ 1日3食バランスよく  
 食べよう  
 えんぶん しょくじ 塩分も食事からとろう。



⑤ 体調が悪い時は運動を  
 ひかえよう  
 ※ 朝食抜きや睡眠不足は危険!



⑥ 汗をかく習慣をつけて、  
 体を暑さに慣らそう  
 うんどう はげ うご 運動をするときは、激しい動きではなく、  
 ゆったりとした動きから始めよう。

