保健だより 3号

令和2年6月5日 穴水中学校 保健室 文責(養護教諭 道端)

联络多数最级特殊 国际的是否

6月4日から10日は歯の衛生週間です。今年の歯科検診は、コロナウイルス感染拡大防止のため 9月実施予定となりました。私たちは歯と口の健康を守るため、自分に合ったみがき方で丁寧な歯み がきをしましょう。





1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。 でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

◆磨き方の基本は

- ①鉛筆もちで
- ②歯ブラシを歯に直角にあてて
- ③1,2本ずつ細かく磨きます。

◆ここに、

歯みがき後のプラス | の習慣を ▶歯間ブラシ・・・歯と歯のすき間 が広いところに向いています.

さまざまなサイズのものがあり、最 適な大きさは歯と歯の間に通したと きに少し抵抗があるものです。太す ぎると歯肉を傷つけたり、細すぎる としっかり歯垢を取り除けなかった りします。歯科医院で最適なサイズ をチェックしてもらえます。

▶ デンタルフロス・・・すき間のせまいところに向いています。

あなたの歯みがき時間は何分ですか? きれいに磨けるために何分必要か気に なる人は、保健室で染め出しに挑戦して みよう!

正しい熱中電が競をしよう

体と水分の関係~どうして水分が必要なの?~

参考: 環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2010 年版」

水分の出入り 1日約 2.5 €



体の水分は、体温調節に重要な働きをしています。 一方で、体の水分は日常生活でも自然と体から

呼吸・汗(こきゅう・あせ)

尿・便(にょう・べん)



高温な場所やたくさん 汗をかいた時は要注意



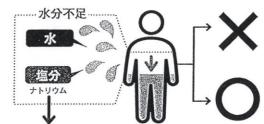
体内が水分不足になると、 体温がどんどん上がり、 気分や具合が悪くなったりと、 熱中症が起こりやすくなります。

体内でつくられる水分 食事 飲み物

私たちの体は、約60パーセントが 水分でできています。

熱中症対策には「水+適度な塩分」

私たちの体の水分の中には、水だけでなく、塩分(ナトリウム)も含まれています。そのため、体から失った水分を補給する には、適度な塩分も補給することがより効果的です。



「水だけ」摂取

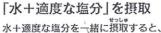
たくさん汗をかいた時は、水だけ飲んでも 適度な塩分が含まれていないため、 体の水分パランスが回復しません。

出ていきます。そのため、

水分補給が不十分だと

体内の水分が不足して

しまいます。



水+適度な塩分を一緒に摂取すると、 体の水分バランスが回復します。





[熱中症対策飲料の定義]

ナトリウム濃度として、100ml あたり 40mg ~ 80mg ※食塩相当量として100mg ~ 200mg (参考: (社)全国清涼飲料連合会 「熱中症対策」表示ガイドライン2016)

自分でやってみよう!熱中症対策のポイント



● 【マ こまめに『水分+適度な塩分』を補給しよう

のどが渇く前に、こまめに『水分+適度な塩分』を補給する習慣を身に着けることが大切です。

学校や部活動など 集団で「行動する場合も、 お互いに気を付けあい、 暑い夏を乗りわるう!



✔ 服装を工夫しよう

外では帽子をかぶり、服装は汗を吸収しやすい通気性の良いものを着用しましょう。



▼ 暑さに備えた身体をつくろう

体が暑さに慣れていないと、熱中症をおこしやすくなります。 そのため、日ごろから汗をかくなど、暑さに負けない体づくりをしましょう。





毎日、水筒を持ってきましょう!体育の時には水筒をもって運動場に出ています。 のどが渇く前の水分補給をこころがけましょう! (水筒の洗浄も丁寧に)