

# 保健だより

6月の保健目標  
歯と口の健康①

今年度の定期健康診断の全日程が終了しました。

結果は今月の保護者懇談会で配付します。

自分の生活習慣を振り返り、心身の健康を保って充実した学校生活を送りましょう。異常があった生徒は、早めに受診し、治療結果を学校へ提出してください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」  
「美味しい♪」と「元気！」を支える歯と口のクイズ

Question 9

涙には、たくさんのはたらきがあります。  
あてはまるものはどれ？

- ① うそを見やぶる  
ことができる
- ② にがいものが  
食べやすくなる
- ③ むし歯になりにくくする



Question 10

涙がたくさん  
出るようにするために、  
どうすればいい？

- ① よくかんで食べる
- ② 水分をとる量を  
2倍にする
- ③ 歯みがきの回数をへらす



Question 11

寝ているときは、  
起きているときとくらべて、  
涙の量はどうなっている？

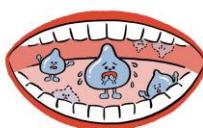
- ① 多くなる
- ② 少なくなる
- ③ ほとんど変わらない



Question 12

何と！涙が出にくくなってしまう病気がある…？

- ① ある
- ② ない
- ③ まだよくわかっていない



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や  
歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる



## よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を  
少なめにする



水分(汁物や水)で  
流し込まない

「ながら食べ」を  
しない



噛みごたえのある  
食べ物をとる

食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しづつでも意識してほしいと思います。

# 今から始める熱中症対策！！「暑熱順化」を知っていますか？

暑熱順化とは、身体を暑さに耐えられるように徐々に慣らしていくことで、熱中症の予防になります。



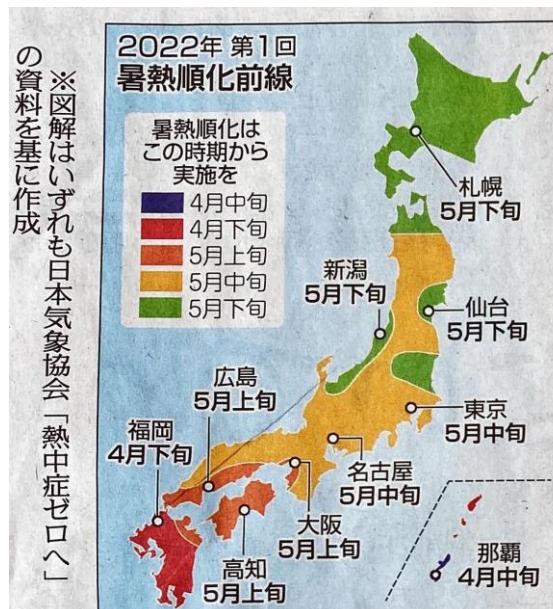
- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすいなど

熱中症になりやすい状態



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくく
- ・体温が上昇しにくいなど

熱中症になりにくい状態



引用:北陸中日新聞 2022.5.18

暑熱順化前後の違いは、汗腺の働きです。順化すると汗腺の働きが高まり、汗が出ていくときに汗腺でナトリウムが再吸収されます。その結果、塩分の少ないサラサラした汗をかけるようになります。また、体温の上昇を察知して汗をかき始めるタイミングが早くなり、発汗後の水分補給で体液量の回復も早まるとのことです。

かつては、梅雨の間に自然に順化していましたが、冷房がある環境で過ごすことが増えた今は、順化するための意識的な対策が必要になってきました。

## 「暑熱順化」に最適な2つの対策！！

### ①冷房ばかりに頼らない生活を心がける

冷房の効いた涼しい部屋ばかりで過ごしていると、体温を調節する機能が鈍ってしまいます。  
冷房の設定温度を高めにしたり、扇風機に変えてみるなど、少しづつ暑さに慣れていきましょう。

### ②日常生活で適度に汗をかく

身体から熱を放射するために、汗をかくことは大切です。  
汗腺の機能を高めることによって、たくさんの汗をかく  
ことができる所以身体に熱がたまらず早く涼しくなれます。

#### <暑熱順化するための動きや生活の目安>

・ウォーキング	30分	週5回
・ジョギング	15分	週5回
・サイクリング	30分	週5回
・筋トレ・ストレッチ	30分	週5回～毎日
・湯船につかる入浴		2日に1回

暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。  
今から少しづつ暑さに強い身体にチェンジしましょう！

汗をかいて「暑熱順化」



風呂(湯船)で

軽めの運動で

参考・引用: <https://www.netsuzero.jp/> /熱中症ゼロへ