

# 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。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

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

だ液には、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 にかいものが食べやすくなる
- 3 むし歯になりにくくなる



## Question 10

だ液がたくさん出るようにするためには、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

眠っているときは、起きているときとくらべて、だ液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！ だ液が出にくく、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



答えは  
保健室掲示板



※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



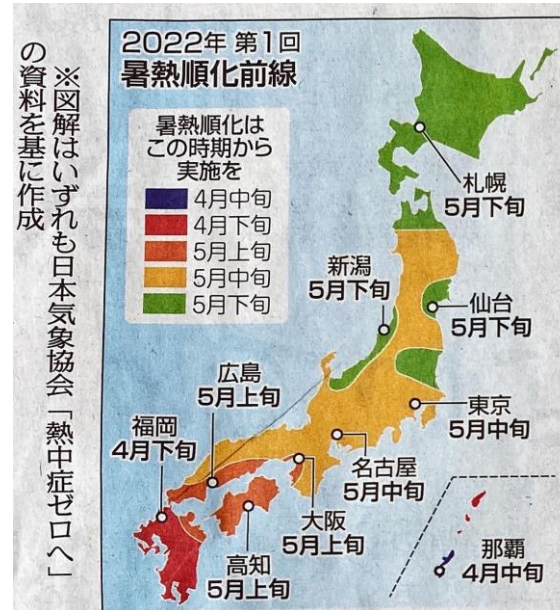
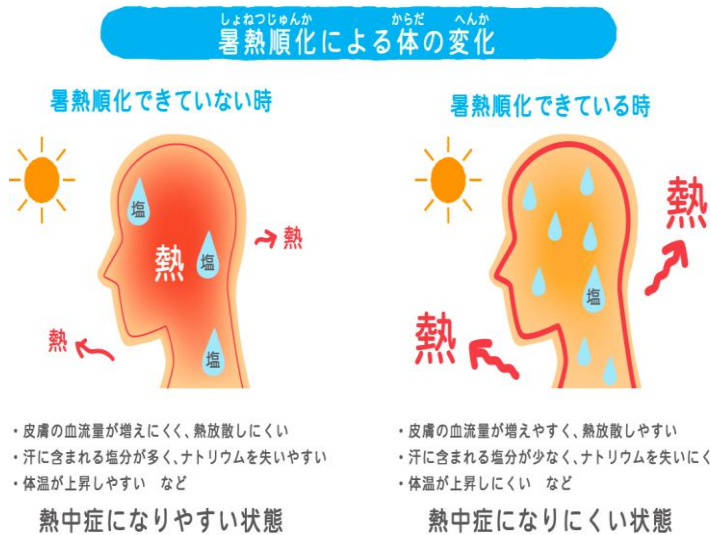
噛みごたえのある  
食べ物をとる



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、噛むことを少しず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していくことで、熱中症の予防になります。



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できていましたが、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たり、扇風機に変えてみるなど、少しず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ので身体に熱がた溜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。

今から少しずつ暑さに強い身体にチェンジしましょう！



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