



# いきいき ☆きら☆きら

令和7年 6月

・歯の治療をしよう！ ・熱中症を予防しよう

津幡中学校長 池島 隆久  
養護教諭 高木佑希恵

## 歯の治療をしよう！ 津幡町の中学生は、無料で治せます！

**60人が要受診（むし歯47名、歯石6名、歯並び6名、歯肉炎1名）**

治療が必要な生徒には、すでにピンク色の受診のおしらせの紙を配布しました。もらった人は、よく内容を見てみましょう。むし歯は、放置する時間が長ければ長い程悪化し、治療の時間も長くなります。



今回の歯科検診では、大半の人が初期のむし歯でした。早く治せば、痛みも、通う回数も最小限で済みますよ。

むし歯あり	1年	2年	3年
男子	7	4	8
女子	9	10	9
合計(人)	16	14	17

全生徒に、1学期終業式の日健康診断の結果を配付する予定です。



### 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

### 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。





### 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

# 熱中症を防ごう

今や、「熱中症」という言葉を知らない人はいないと思います。昨年は、全国で9万人が救急搬送されています。広く知られているはずなのに、熱中症になる人が後を絶たないのはなぜでしょうか？

それは、本人の自覚症状がないまま、体から水分が失われていく「かくれ脱水」が起きているからだと言われています。食欲が減退・足がつる等体の小さな信号を見逃しているうちに、体内に熱がこもり「かくれ脱水」「熱中症」といった症状に移行するそうです。

①暑熱順化 <sup>しょうねつじゅんか</sup>	②朝食を必ず食べる	③睡眠を十分にとる
 <p>「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、汗や皮膚の血流量が増加し、体の熱を逃がしやすくなります。</p> <p>以下の方法が効果的♪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑湯舟につかる</li> <li>☑軽い運動をする</li> <li>☑エアコン温度を高め(28℃)設定</li> </ul>	 <p>汗をかくと、水分だけでなく、塩分・ミネラル成分も失われます。ミネラルは、微量で体を整える栄養素です。しっかり三食を食べれば、補うことができます。寝ている間にもコップ1杯程度の汗をかくため、就寝中に失われ水分・塩分を朝食で補う必要があります。味噌汁は水分と塩分の両方が摂れるので効果的です。</p>	 <p>睡眠不足になると、体温を調節する自律神経の働きが鈍り、熱中症になりやすくなります。</p> <p>熱中症になった人に話を聞くと、夜更かしや朝食を抜いていた…ということがよくあります。</p> <p>日頃から朝食をしっかり食べ、十分な睡眠時間を確保する習慣をつけておきましょう。</p>
④休憩時間の確保	⑤こまめに水分を摂る	⑥無理しない・早めに言う
 <p>休憩の仕方が大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑日陰や涼しい所か</li> <li>☑衣服をゆるめているか</li> <li>☑防具等を外しているか</li> </ul> <p>運動後は体が熱くなっている状態です。<u>クールダウンしてから移動・下校</u>するようにしましょう。</p>	 <p>がぶ飲みしても尿として排泄されて、体内に蓄えられません。</p> <p><u>15分に1回、9口程度</u>水分を飲みましょう。スポーツドリンクは糖分が多く含まれています。「経口補水液」のほうが体への吸収が良いので、<u>症状が出たときには経口補水液を飲むのがベスト</u>です。</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>☑体調が悪い時、<u>部活動や体育は見学または休みましょう。</u></li> <li>☑熱中症の初期症状が出たら、（頭痛 腹痛 吐き気 めまい だるい 手足のしびれ 足がつる 大量の汗 or 汗が全く出ない）すぐに運動を止め、周りの大人に言いましょう。<u>症状が改善しても、当日の運動は中止です。</u></li> </ul>

## 【重症です！救急車を呼ぶべきサイン TOP3】

① 意識がない ② 応答がにぶい・言動がおかしい ③ ペットボトルのフタが開けられない

