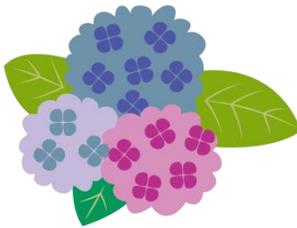


# ほけんだより 6月



暁中学校 保健室  
令和元年6月3日

暑さを感じる日が増え、夏が近づいてきたことを実感しますね。6月は急に気温が上がって汗をかいたかと思えば、夕方ごろには肌寒くなるなど、気温の変化が激しく、体調をくずしやすい時季です。規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 6月の保健目標

## 歯を大切にしよう



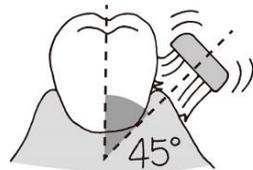
今年度の歯科検診結果		人数	割合	海部地区平均 (30年度)
永久歯+乳歯にむし歯のある人		38人	10.6%	10.2%
しこ歯垢	少し付いている人	18人	4.9%	25.6%
	たくさん付いている人	5人	1.3%	4.1%
歯肉	注意する必要がある人	10人	2.7%	21.0%
	病院へ行った方がよい人	9人	2.4%	4.3%

5月に行った歯科検診の結果は、上の表の通りでした。「むし歯のある人」は、昨年度の海部地区の平均値と比較すると平均並み、「歯垢」や「歯肉」の状態は大変よい状態といえます。日頃から上手に歯みがきができてきている人が多いようです。個人の結果は、以前お知らせした通りですので、むし歯など「治療の必要がある人」は、早めに歯科医院で受診してください。「定期的な観察の必要な人」は、今までよりもていねいな歯みがきを心がけましょう。

### 歯肉炎は歯みがきで治せる!

むし歯は一度なってしまうと歯科医院での治療が必要ですが、歯肉炎は毎日の歯みがきで治すことができます。下の①～③のポイントを意識して、歯だけでなく「歯肉みがき」も習慣にできるといいですね。

① ななめ45度に  
歯ブラシを当てる



② 鉛筆の持ち方で  
力を入れすぎない



③ 歯ブラシ以外の  
必需品は「鏡」



## 今から熱中症対策! 効果的な水分補給を!

5月下旬から30度を超える暑い日が続いています。まだ6月だからと油断しがちですが、5～6月は体がまだ暑さに慣れず、熱中症の危険が十分にあります。一般的に人は1日に約2.5ℓの水分を体内から失います(尿:約1,500ml、呼吸や皮膚から失われる水分:約900ml、便:約100ml)。これからの時季は汗をかく分、意識して水分を摂取しましょう。

### 水だけじゃダメ? 汗をかいたら塩分も補給しよう!

水分補給として一度に大量の水を飲むと、かえって体内のバランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。大量に汗をかいて塩分が失われたとき、水だけを飲むと血液の塩分濃度が薄まり、それ以上塩分濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。更に余分な水分を尿としてからだの外に出します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症になってしまいます。

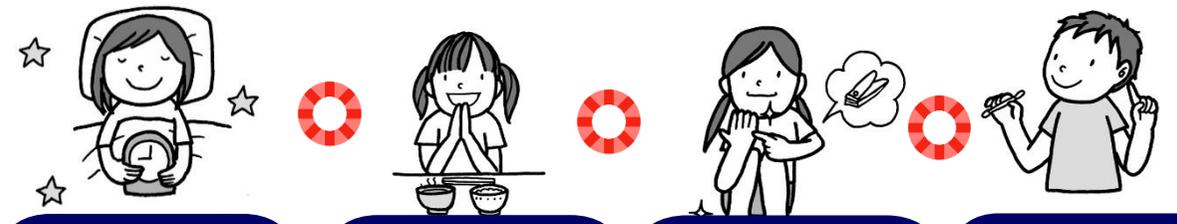
水分・塩分を摂取するためには、スポーツ飲料の利用は手軽ですが、自分で調整するには1ℓの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を数個溶かしてつくることもできます。(糖分の取り過ぎには注意しましょう!)



参考: 大塚製薬 HP

## 安全な水泳学習のために

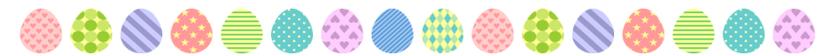
6月中旬から水泳学習が始まります。楽しみにしている人も多いと思いますが、水泳はルールを守らないと命にかかわる大きな事故につながることもあります。体調を整え、きちんとルールを守って、安全な水泳学習にしましょう。



※ 発熱・下痢など体調が悪いときはプールに入ることができません。毎朝自分自身の体調を確認し、いつもと違うことがあれば、家族や先生に伝えましょう。



保護者の皆様へ



4月から行っている健康診断について、検査が終わったものから順に結果をお知らせしております。水泳学習が始まるにあたり、活動が制限される病気もありますので、お知らせした結果の再確認および早期の受診・治療をお願いします。なお、健康面で注意が必要な場合には、担任または養護教諭までお知らせください。また、水泳学習の前後は「早寝・早起き・朝ごはん」の体調管理を行うとともに、朝のお子様の健康状態のご確認をお願いします。