



5月下旬にもかかわらず、先日は最高気温が30℃を超えました。
体が「暑熱順化」していない状態でのこの暑さ。体力が奪われ、体調を崩した人もいたと思います。一人一人が「熱中症は予防できる！」ことを意識し、自分と周りの人を熱中症から守りましょう。



【熱中症対策 熱中症になりにくいからだをつくる その2】



kosugi

「水分補給＝飲み物」 だけじゃない！

＜朝食を必ず食べる＞

朝食は、一日のスタートをきる大切なエネルギー源です。朝食を食べないということは、前日の夕食から給食まで、食べ物を何も体に入れないということです。空腹状態が続いている中で、勉強や体育など脳も体もエネルギーを必要とする活動が続きます。そこに暑さが加われば、余計に体力が奪われ、熱中症のリスクが高まります。私たちの体は、食事からも水分を吸収しています。食べ物から吸収される水分は、飲み物から得られる水分より、体内に長く留まると言われています。また、味噌汁やスープ、梅干しおにぎりなど、手軽に食べられる朝食では、適度な塩分もとることができます。「朝は、食欲がない」「朝食は食べない」と言っている人も見かけますが、基本的生活習慣の定着としても、熱中症対策としても、毎日、朝食を食べるようにしましょう。

私たちの体内には、時計や水分をためておくタンクがあります。体内時計を正しく作動させるには、太陽の光が必要です。タンクのふたを開けるには、朝食が必要です。朝食抜きではタンクのふたが開かないため、飲み物で水分補給をしても体内に十分留めておくことができません。中学生のみんなは、給食まで食べ物を口にしません。なので、お茶や水などでせっかく水分補給をしても、その水分をためておくことができません。熱中症のリスクが高くなります。朝食を必ず食べて、タンクのふたを開けてから登校するようにしましょう！

＜おすすめの朝食＞ 熱中症対策に効果的な栄養素は、カリウム、ビタミン類、クエン酸！

- ほうれん草やタマネギ入り、海藻類の味噌汁・スープ
- 梅干しおにぎり、納豆ごはん
- バナナ、オレンジ、キウイ



保護者の皆様へ 【熱中症とマスクについて】

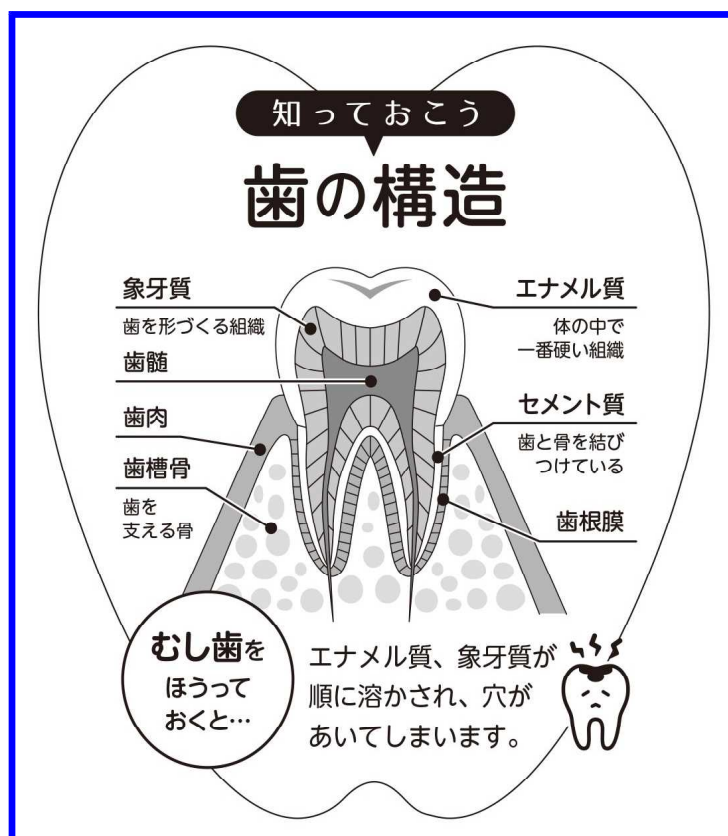
登下校、体育、部活動など、熱中症のリスクが高い活動では、積極的にマスクを外すよう指導します。ただし、人との距離を十分とる、会話は控える、バス乗車時は着用するなど、コロナ感染対策は講じてまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。（昨日配付された瀬戸市教育委員会からの文書をご一読ください。）

6月 保健目標 歯を大切にしよう



6月4日は「6・む」「4・し」で、むし歯予防デーです。
歯を失う原因第1位は、「むし歯」ではなく、「歯周病（歯ぐきの炎症）」です。40才以上では約80%の人が歯周病にかかっているとの報告もあります。中学生でも学校の歯科検診で、「歯肉の炎症有り」と診断される人もいます。歯周病については、次回ほけんだよりで紹介します。

「歯を大切にする」とはどういうことでしょうか。「歯みがき」は当然のこと、歯を大切にする行動は他にもたくさんあります。考えてみてくださいね！



歯の表面は「エナメル質」といって、体の中で一番硬い組織です。むし歯の原因は「ストレプト コッカス ミュータンス」という細菌です。この細菌は、人の口の中に常にいて、通常は何も悪さをしないのですが、食べ物や飲み物を口にして、そのままの状態が続くと、「酸」を発生させ、エナメル質を溶かしていきます。これがむし歯の始まりです。治療をしないで、そのまま放置しておくと、エナメル質だけでなく、歯の内部まで溶かされ、穴があいてしまいます。

「むし歯は一刻も早く治療する」「飲食後は、歯みがきやうがいなどで、酸の発生を抑える」ことが大切です。

コロナ禍なので、歯みがきは推奨していませんが、給食後は少し気をつけて口をすすぐといいですね。水を吐き出す時は、低い姿勢で、静かに吐き出してください。

歯科検診は、全学年 6月16日（木）9：00 から行います。
詳細は、次回のほけんだよりでお知らせします。



< 9年生のみなさんへ >

いよいよ修学旅行が近づいてきましたね。体調はどうですか。自分の健康管理を意識するため、修学旅行事前健康チェックカードに取り組みます。

発熱、のどの痛み、咳が気になったら、受診し医師の指示に従ってください。当日までの健康管理には十分気をつけてください。

「睡眠」が、最も重要です！今週は、11時までには必ず寝るようにしましょう！