

ほけんだより 6月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和7年6月20日

保健室

6月 保健目標 ○歯を大切にしよう

6月5日に2年生と1年生3クラスの歯科検診がありました。学校歯科医さんより、「むし歯のある子は少ないですね。みがき残しがあり、歯こうや歯石が付着している子が多いですね。歯列の矯正をしている子が増えていますね。」と言われました。

口の中には、たくさんの細菌がいて、白くてネバネバした歯こう（歯に付着した細菌のかたまり）や歯石（硬くなった歯こう）が悪さをし、「むし歯」や「歯周病」になり、歯を失うこととなります。しっかりかんで物を食べ、体をつくったり運動したりするもとなる栄養をとるために、ていねいに歯みがきをする習慣を心がけること、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることで、自分の歯と歯肉を大切にしてください。



熱中症予防のカギは生活行動にあり

梅雨明け??急な蒸し暑さで体調をくずしてしまいそうですが、汗をかいて、顔を赤くして、昇降口で「おはようございます」と元気にあいさつをしてくれてありがとう。

私たちの体は、汗をかいて血管を広げて皮膚から熱を逃がし、体温を調節しています。しかし、暑い日は、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、熱中症になってしまいます。熱中症を引き起こす要因は、「環境」だけでなく、「からだ」と「行動」の要因も関わっています。

生活行動をふり返ってみましょう♪ たくさん☑を入れることができるかな？

- ☐ 8時間～10時間の睡眠時間を確保している
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 毎日、少し汗をかくように体を動かしている
- ☐ 運動をしていない時間でもこまめに水分をとっている
- ☐ 1日の予定を見て、水分を多めに持って来ている または スポーツドリンクを持って来ている
- ☐ エアコンや冷風機などを使用して朝までぐっすり眠っている
- ☐ 外では帽子や日傘を活用している
- ☐ 水筒は持ち歩いている
- ☐ エアコンの効く部屋とエアコンの効かない部屋（場所）で、長袖を脱ぎ着して調整している
- ☐ 食べ物の好き嫌いなく、栄養素のバランスを考えて食事をしている



◆◆食事は「食べる水分補給」◆◆

食べることで「水分補給」と「エネルギー補給」となります。食事から水分がとれることで脱水を防ぎます。夜、寝ている間にも体からの水分は奪われています。朝ごはんは、熱中症を予防する上でとても重要です。



ーオススメ食材ー

○きゅうり ○にんじん ○玉ねぎ ○なす
○トマト ○ほうれんそう ○ブロッコリー
○レタス ○セロリ ○かぼちゃ ○魚
○ぶどう ○桃 ○グレープフルーツ
○ブルーベリー ○スイカ ○ヨーグルト

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。
熱中症を予防するための生活行動を取り入れ、健康的な毎日を過ごしましょう。