

# 保健だより

2024. 6月号  
所沢市立中央中学校  
保健室

夏本番のような暑い日と雨で気温が上がらない日が続いていますが、保健室には頭痛や腹痛、風邪症状を訴えて来室する生徒が増えてきています。

期末テスト前で勉強を頑張っている生徒も多いと思いますが、健康第一で自分自身の体調管理をしっかり行いましょう。

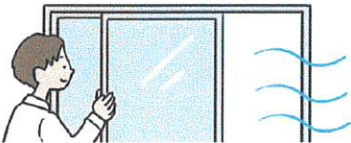


## 「万全」で臨む!

## 熱中症対策

## の 必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



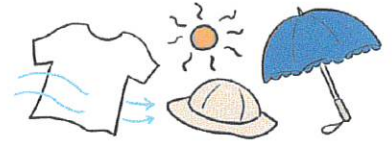
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



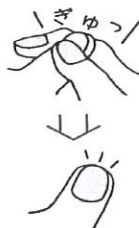
「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## 水分 足りている?

### 熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。

## 爪でチェックしてみよう!

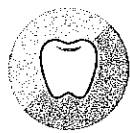


- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



知っておきたい 覚えておきたい



# 歯と口の健康 Q & A



## Q/ むし歯ではないのに受診って本当に必要?

A/ プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

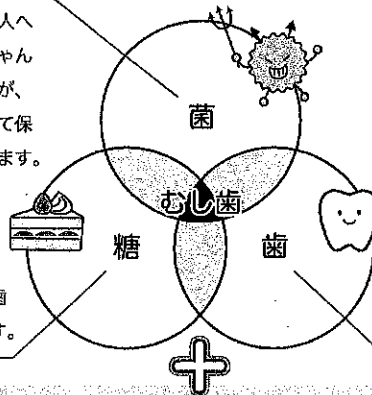
自分で行う  
**セルフケア**

- 毎日、毎食後の歯みがき (歯垢の除去)
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど

歯科医・歯科衛生士による  
**プロケア**

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去 (スケーリング)
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など

むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。



糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。

歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

## Q/ 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A/ 歯みがき以外にもいろいろな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などを振り返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。

**時間** むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

## Q/ 歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることは?

A/ 軽いうがいだけでもしておきましょう。だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもおススメ。覚えておくとう水が使えない災害時にも役立つかもしれません。

耳の下、頬、あごの下を手で揉みます

英語  
ことわざ  
辞典

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

「百の治療より一の前防」、つまり「前防は治療に勝る」。

定期的を受診していれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2~3回は受診するのがおススメ。

