



1-A 生徒保健委員

原、真鍋

今月の保健目標: 夏の健康



いよいよ暑さが本格的になる7月に入りました。この時期は、暑いからといって冷房の効いた室内で過ごす人が多くいるのではないのでしょうか。涼しい部屋に籠ってばかりいると、いざ外で活動する時に暑さに慣れておらず、熱中症になるリスクが高まります。そのため、今のうちに外に出て適度に体を動かし汗をかく練習をしておきましょう！さて、今月も歯に関する内容を取り上げました。以下の記事を参考に歯の大切さについて考えてみましょう。

～歯と口の大事な役割～

☆かむ・飲み込むことは栄養摂取の第一歩

生命活動の基本となる食物の摂取において、自らかみ砕き飲み込んで栄養を摂取することは大変重要です。口の機能として、残っている歯が多く、かむ力が維持されていることが、認知症予防として注目されています。

☆表情をつくる

笑顔などさまざまな表情は、口まわりの筋肉やかみ合わせによって表現されます。



☆発音を助ける



言葉を発する時は、歯と唇や舌の動きを調和させて、発音しています。

☆かむことで脳を活性化させる

かむ時に顎の筋肉を動かすことで、脳の血流改善や神経系が刺激されて、脳が活性化します。



～歯と口の機能の衰えは全身の機能低下に～

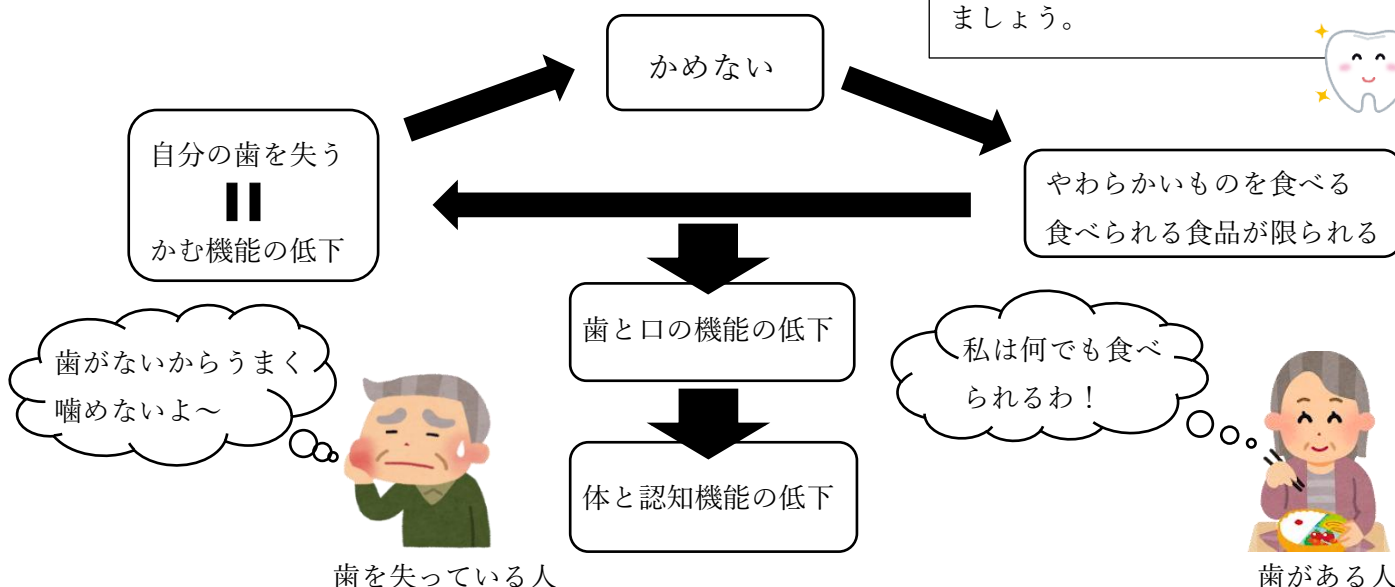
ドミノ倒しのような悪循環につながる



歯を失うなど歯と口の機能低下は、ドミノ倒しのように全身の機能低下と認知症へつながっていきます。歯を失うことでかめない、飲み込みにくいといったトラブルから食事の量が減ってしまうと食欲も低下して栄養不足となり、全身の衰えへと影響を及ぼしていくのです。

◎口腔の機能低下は全身の機能低下と認知症へつながります！

80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保てるよう今から自分の歯を大切にしましょう。



歯を失っている人

歯がある人

引用：公益財団法人 8020 推進団「ヘルシーエイジング時代の 8020 達成マニュアル」

〈保健室より〉

晴れの日が多くなり、これから暑い季節になっていきます。今の内から運動をしたり湯船に浸かったりして汗をたくさんかき暑さに慣れておきましょう。そして、残り2週間程度で1学期が終わり夏休みに入ります。休居中、生活習慣が崩れ昼夜逆転してしまったり運動不足で体力が低下してしまったりする人が毎年多いです。夜は11時までには必ず寝る、お菓子や甘いものは食べ過ぎないようにする、1日30分は運動をするなどマイルールを決めて実行しましょう。そうすることで休み明けも元気に登校することができます。体調管理をしっかりしましょう！

//////////////////// WBGT ってなに?? //////////////////////

熱中症の危険度を示す数値を暑さ指数(WBGT)と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱(日差しや建物、地面などから受ける熱)などで決まります。天気予報や保健室前の掲示板でも情報を確認することができますので見てみてくださいね。

暑さ指数(WBGT)	活動の目安	注意事項
危険(31以上)	全ての活動で熱中症が起こる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
嚴重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒 (25以上28未満)	掃除などの活動でも起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を摂る
注意(25未満)	激しい運動などで起こる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

～保健室前の掲示物が新しくなりました～



生徒保健委員 1年生が制作。人気のある飲み物ほど砂糖の量が多い傾向にあります。飲んだ後は、歯磨きを忘れずに！



美術部制作。歯みがきポスターを3名の生徒に作ってもらいました。歯磨きは朝・昼・晩の3回は必ず行いましょう！



夏休みが受診のチャンス！！



7月の保護者懇談の際に、健康診断の結果通知書と受診勧告書(該当者のみ)を担任からお渡しさせていただきます。受診勧告書をもらった人は、夏休みを活用し受診しましょう。受診をする際は、必ず受診勧告書を病院へ持参し、用紙の下半分についている「受診報告書」を医師に記入していただき、休み明けに保健室へ提出してください。すでにかかりつけ医等で定期受診している場合は、保護者の方に記入してもらい提出してください。視力やむし歯は、放置していても治ることはありません。余計に悪化する前に早めの受診をお願いします。