



1-A 生徒保健委員
田中美、村上陽

今月の保健目標：「疾病の早期治療に努めよう」「夏を健康に過ごそう」

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。7月は気温や湿度が高くなり、熱中症の危険が増す時期です。また、夏休みを前に学校生活や行事などで疲れがたまっていることもあります。暑さに負けないためには、こまめな水分補給と十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけることが大切です。体調の変化を感じたときは無理をせず、早めに休養をとりましょう。心も体も健康に保ちながら、充実した夏を迎えられるようにしましょう！！



朝食とむし歯の不思議な関係を知っていますか？

「食事の回数が減ると、むし歯になる機会も減るのでは？」と思う人もいるかもしれませんが、しかし、朝食を食べない生徒は、毎日食べる生徒に比べてむし歯が多い傾向にあると研究結果でも報告されています

朝食を食べることで生活リズムが整いやすくなり、規則正しい生活習慣につながります。一方で、朝食を抜くと、夜更かしや夜遅い食事など、生活が乱れやすくなります。そのため、きちんと食べて規則正しく生活をおくることが、歯の健康維持には不可欠になります！

睡眠時間とむし歯は関係ないと思いませんか？

睡眠時間が不足すると、自律神経のバランスが乱れ、唾液の分泌量が減ります。唾液には、お口の中の汚れを洗い流したり、むし歯菌がつくる酸を中和したり、歯の修復(再石灰化)を助けたりする大切な働きがあります。そのため、睡眠不足によって唾液の働きが弱まると、むし歯や歯周病のリスクが高まります。細菌に対する抵抗力も低下し、お口の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

また、睡眠不足は生活リズムの乱れにつながります。夜遅くの飲食や歯みがき不足などの歯に悪い習慣が増えることで、むし歯になりやすい環境もつくられてしまいます。しっかりと睡眠時間を確保することは、体の健康だけでなく、歯と口の健康を守るためにも大切です。毎日の生活習慣を見直し、十分な睡眠を心がけましょう。



歯の健康を考えた生活習慣を送ろう



80歳になった時の自分の歯を予測してみてください

今は歯が十分に残っているから問題ないと思いませんか？しかし、毎日の生活習慣によっては、将来的に歯の本数が少なくなる可能性があります。むし歯や歯周病は、歯を失う大きな原因の一つです。80歳になった時に自分の歯が何本残っているのか想像してみてください。自分の歯で食事を楽しむことは、健康で豊かな生活をおくることにつながります。できるだけ多くの歯を維持するために、毎日の歯みがきだけでなく、バランスの良い食事や十分な睡眠、定期的な歯科受診など、歯の健康を意識した生活習慣をおくりましょう。将来の自分のために、今から歯と口の健康を守る習慣を身につけましょう。

〈保健室より〉

梅雨明けが近づき、いよいよ夏本番を迎える季節となりました。急激に気温が高くなり、熱中症のリスクが高まる時期でもあります。こまめな水分補給や服装の調整、十分な睡眠等を心がけ、熱中症を予防しながら元気に過ごしましょう。また、あと2週間程度で夏休みを迎えます。休み中でも規則正しい生活習慣を送るようにしてください。それに加え、エアコンの温度や風速の管理も気を付けてください。休み明けは、すぐに運動会があります。体を暑さに慣れさせておくことが大切です！！一日中、室内にいるのではなく朝や夕方などなるべく涼しい時間帯に軽めの運動をしたり、湯船につかったりするなどして汗をかくようにしておきましょう。



熱中症を予防しよう



予防の3原則

★暑さを避ける

- ・涼しい服装
- ・エアコンを利用する(温度、風速は気を付ける！)
- ・帽子や日傘を利用する
- ・室外では日陰を利用する
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない

★喉が渴いていなくてもこまめに水分補給

- ・最低1時間おきに水分をとる
- ・外出前に水分をとる
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も併せて補給する
- ・運動中の水分補給は、冷えた飲み物をとる
→深部体温を下げる、体が水分を吸収しやすい



★暑さに負けない体をつくる

- ・十分な睡眠をとる
- ・一日三食、しっかり食べる
- ・なるべく毎日湯船につかる
- ・朝や夕方など涼しい時間帯で軽い運動をする



こんな日は、特に注意！！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

体調に違和感が出たら無理をしない

涼しい場所で休みましょう

こんな時は、熱中症を疑おう！！

- 手足がけいれんする
- 吐き気、頭痛が起こる
- 脈が速くなる
- 顔が蒼白い

☆健康診断の結果を確認し、受診が必要であれば病院に行きましょう！！

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)を担当から渡されますので、必ず保護者の方と確認してください。また、受診勧告書をもらった人は夏休みを活用し、病院へ行きましょう。受診する際は、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、8月28日(金)まで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。悪化する前に早めの受診をお願いします。