

ほけんだより 夏

令和6年 7月 19日
唐津青翔高等学校 保健室

明日から夏休みが始まりますね！7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて元気に過ごしましょう。皆さんと元気に会えるのを楽しみにしています😊

その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり！

1 キケン！過度な運動

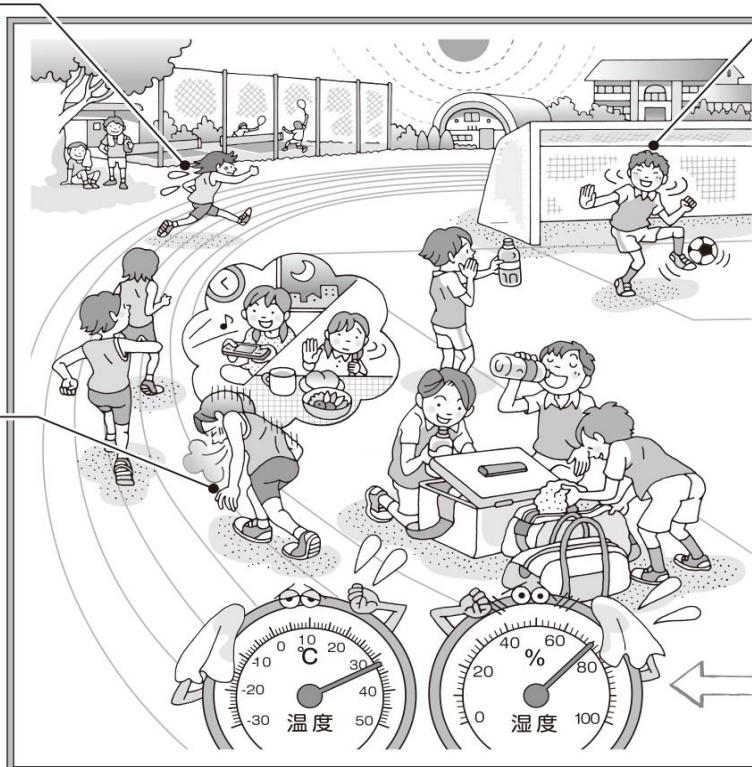
運動時の筋肉の熱生産量は、運動していないときの10～15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。
こまめに休憩しましょう。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

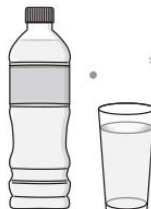


3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

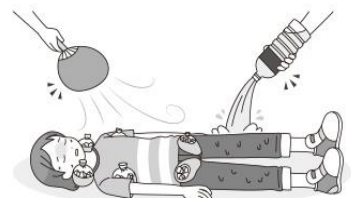
運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は「湿度」にも注目！
湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

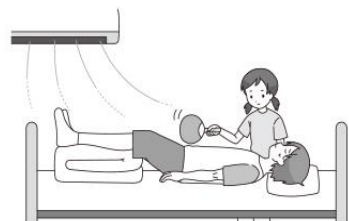


冷たい水を張ったプールに全身を浸からせる。
溺れないように、タオルなどを脇の下に通して支える

木陰などの涼しい場所で、服の上から流水をかけ続ける。
うちわなどであおぐとより効果的



首のつけ根、脇の下、足のつけ根に冷たい物をあてる。
服の上から冷たい水もかけ、うちわなどであおぐ



涼しい部屋に寝かせ、うちわや扇風機で冷たい風をあてる。
ぐったりしている場合は足を高くする

こんな人は

熱中症の
危険あり！

思い当たることは
ありませんか？

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない

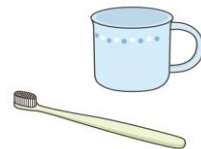


健康診断が終わりました！

欠席して検診を受けていない人は、「受診のお知らせ」を持ってお知らせに記載している病院に行き検診を受けてください。

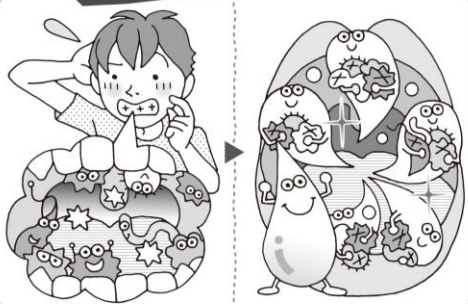
「受診勧告書」をもらった人は、夏休みを利用して受診するようにしてください。受診のお知らせと受診勧告書は、保健室に提出してください。

歯みがきで歯を守ろう！



歯科検診が終わり、健康診断票で皆さんの歯の状態をチェックしたところ、1～3年生の約48%の人が「歯垢あり」、約38%の人が「歯肉に異常あり」、約21%の人が「虫歯あり」という結果でした。歯磨きをしても歯垢が綺麗に落とせていない人がたくさんいるようです。この機会に、正しく歯磨きできているのか鏡を見ながら確認をしてみてください！

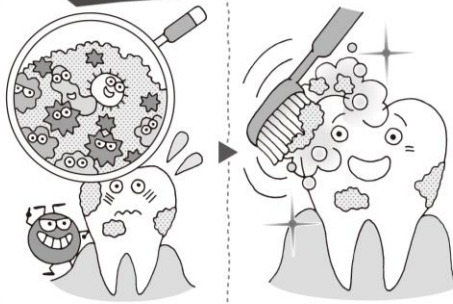
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

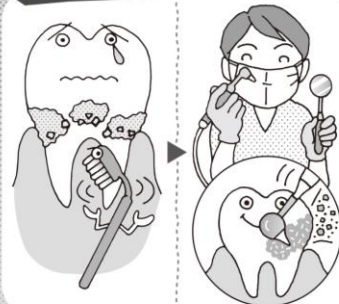
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

歯みがきのポイント！

歯と歯の間

奥歯の溝



- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う

定期的なプロケアを！

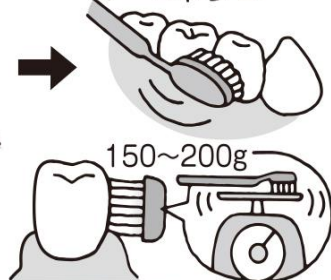
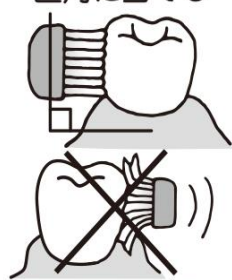


半年に1回は行こう！

歯石になってしまおうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

直角に当てる

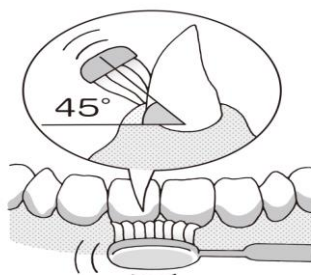
1～2本ずつ



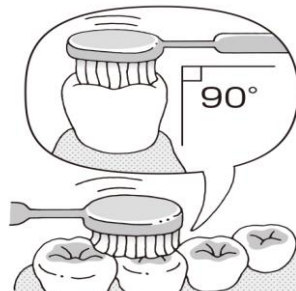
毛先が広がる

毛先がフィット

150～200g



歯と歯肉の境目は45度に当てる。
歯周病予防と改善に効果あり☆



歯ブラシは歯にまっすぐ90度に当てる。
当てた場所で最低で5回以上小刻みに動かす。