

# ほけんだより6月

令和3年6月1日  
香楠中学校保健室

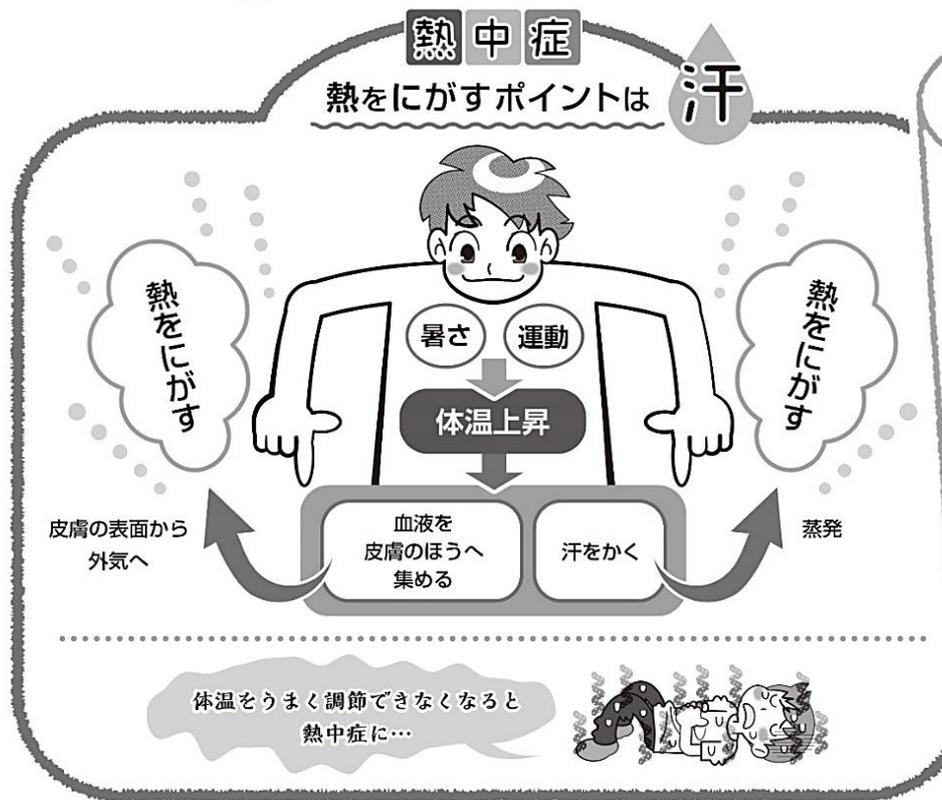


学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば、「水分とってる?」、「無理してない?」、「休憩しようか」等々体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しんでください。

## ポイント<sup>は</sup> 汗 暑い! を乗り切ろう



汗をだすには  
**水分補給**  
が大事!

のどが渇く前に水分をとりましょう  
塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ

爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら  
脱水症状のサインかも



### 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本! 日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



### 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついていないに。

### みがき残しが多いのはココ!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ

