



# ほけんだより



## いよいよ体育大会！熱中症に注意！！



6月は梅雨のイメージがありますが、お天気がいい日が続き、さわやかな気候の中で体育大会の練習ができていのではないのでしょうか。体育大会といえば熱中症。昨年と比べると、練習中に体調不良で来室する生徒が大変少ないです。体調不良で来室していても、休むことなくしっかり練習に参加している人も多く、みなさんのやる気が伝わってきます。この調子でしっかり健康管理を行い、元気に本番を迎えられるようにしましょう。

2016.6.6  
尼崎市立  
小田北中学校 保健室

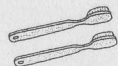
### 最近の保健室での/コマ(保健委員大活躍編)

保健委員会、「仕事少なくて楽そう」なイメージがあるかもしれませんが、実は知らないところで大活躍、忙しいのです。毎日の欠席調べ、校内中の石けんを取り換える石けん交換……。そして今月は新たな取り組みを行います。その名も「GOOD SLEEPアンケート」小田北生がしっかり睡眠をとり、元気に学校生活を送っているかを調査します。調査結果は集計をし、発表します。みなさんの眠りはどうでしょうか？



アンケートの説明を聞く保健委員

## からだ豆知識クイズ♪



歯をみがくときにほとんどの人がつかっている「歯みがき粉」今はチューブに入ったものがほとんどですが、本格的な歯みがき粉が日本で作られ始めたのは1652年、江戸時代だといわれています。しかし、歯みがき粉ができる前にも昔の人はあるものを歯みがき粉として使っていました。それはいったいなんでしょうか。



- ①乾燥させたお茶の葉
- ②塩
- ③みそ

答えは保健室前の掲示板に用意しています。



## 自分の好きなものが食べられなくなっちゃうかも!?

知っていますか?



“8020運動”とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。実は歯を失う原因にはむし歯とあともう一つ「歯周病」があります。

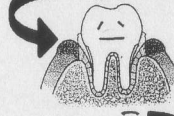


おそろしや、歯周病。



健康な歯茎は、ピンクでひきしまっています。

しかし、歯と歯茎の間に歯垢がたまると・・・



歯垢の中にある菌が歯茎にダメージを与え

赤くはれたり出血したりします。



歯茎の根元の骨がとけます。

歯の根元が見え始め、そうなるとうちはぐらぐら。「かむ」ことが難しくなり、歯が抜けてしまいます。

**予防するには?**

＊ていねいな歯みがき  
こきざみに、軽しいかでの歯みがきましよう!! 歯と歯の間、歯と歯ぐきの間には歯こうがかりやすいです。本歯を見てください。

＊食生活を直そう  
歯にたえのあるものを食べると歯肉が丈夫になります。おやつは甘いお菓子のものを。タラタラ食べるのも△!

＊実は歯周病は、歯ぐきの問題ではなく、全身のさまざまな病気にも関わっています!!

## 水分だけ? あいはい! 塩分も大切なのです THE 熱中症予防

### どうして熱中症になるの?

人の体は暑さを感じると、汗を出して蒸発させることで、体の熱を下げようとします。しかし、外の湿度が高いと汗が蒸発できず、また汗をかきにくい人は体温を下げるのが難しくなります。体内に熱がこもった状態になるのが熱中症です。



### 塩分はなぜ必要?

体の中は、水分と塩分のバランスが保たれています。しかし、一度に大量の汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も体外に出てしまいます。塩分が足りていないサインは「足がつる」「腹筋が痛い」などの筋肉の痛み!



### 助けてあげられる人

「自分は元気だから大丈夫」ではなく、周りで誰かしんどそうな人がいないか、応急手当が必要な人はいないか、見れると◎!

