



令和7年6月23日

しまとちよりつだいいちちゅうがっこうほけんしつ
島本町立第一中学校保健室

最近^{さいきん}は、じっとしているだけで汗^{あせ}が出てくるような蒸し暑い^{む あつ ひ つづ}日が続いていますね。期末テスト明けで、久しぶり^{ひさ}に体を動か^{からだ うご}かすと、暑さ^{あつ}に慣れていない身体^{からだ}はいつもより疲れ^{つか}れやすく、熱中症^{ねっちゅうしやう}にかかりやすくなります。十分な睡眠^{じゅうぶん すいみん}や休息^{きゅうそく}をとり、こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}を心がけ^{こころ}ましょう。水筒^{すいどう}は大きめのものを持^もってくるようにするといいですね。

すいぶんほきゅう ～水分補給のポイント～

①どれくらい飲むのがいいの？

1日あたり1.2L^{いちにちあたり1.2L}が目安^{めやす}とされています。汗^{あせ}をたくさんかいたときは、塩分補給^{えんぶんほきゅう}も大切です。ただしスポーツドリンク類^{るい}の飲みすぎによる糖分^{とうぶん}の過剰摂取^{かじやうせつしゅ}に注意^{ちゆうい}しましょう。



②どんなタイミングで飲むの？

人は、軽い脱水状態^{ひと かる だっすいじやうたい}のときには、のどの渇き^{かわ}を感じ^{かん}ません。のどが渇^{かわ}く前^{まえ}や暑い場所^{あつ ばしょ}に行く前に、水分補給^{すいぶん}をするよう心がけ^{こころ}ましょう。運動^{うんどう}をするときは、開始30分前^{かいし 30 ぶん まえ}までに250～500mL程度の水分^{すいぶん}を摂取^{せつしゅ}するのが効果^{こうか}的です。

③どんな飲み物^{もの}がいいの？

基本的^{きほんてき}には、水^{みず}かノンカフェインのお茶^{ちや}がいいとされています。麦茶^{むぎちや}はミネラルが豊富^{ほうふ}なので夏場^{なつば}の水^{すい}分補給^{ぶんほきゅう}に適^{てき}しています。コーヒーや緑茶^{りよくちや}は大量^{たいりやう}に飲用^{いんよう}すると、利尿作用^{りにようきやう}で、飲んだ以上^のの尿^{いしやう}がでてしまい、逆^{さか}に脱水^{だっすい}になってしまうので注意^{ちゆうい}しましょう。

も
持っているかな？



清潔なハンカチ

今月^{こんげつ}、保健給食委員^{ほけんきゆうしよくいいん}さんによるハンカチ抜き^ぬきうちチェック^{ちやく}がありました。

みなさんはハンカチを持^もって来^きていましたか？

手を洗^{てをあら}った後に、服^{ふく}で拭^ふいている人^{ひと}や、手をパタパタして自然乾燥^{しぜんかんそう}を**している人^{ひと}**を見^みかけることがあります。せっかくせっけんて手を洗^{てをあら}っていても、清潔^{せいけつ}なハンカチで拭^ふかないと、ばい菌^{きん}がついてしま^あいます。

これからの時期^{じき}は食中毒^{しよくちゆうどく}が起^おこりやすくなり、コロナやインフルエンザも流行^{りやうこう}する傾向^{けいこう}にあります。感染症^{かんせんしやう}を予防^{よぼう}するためにも、毎日きれいなハンカチを持^もち歩^{ある}くようにしまし^あょう。そして使^{つか}ったハンカチは毎日必^{まいにちかなら}ず交換^{こうかん}しまし^あょう。

こんげつ ほけんもくひやう 今月の保健目標

- 自身の歯^{じしん}の健康状態^{けんこうじやうたい}を知^しるとともに、歯^はを大切^{たいせつ}にする生活習慣^{せいかつしやうかん}を身^みにつける
- 熱中症^{ねっちゅうしやう}の予防^{よぼう}と環境衛生^{かんきやうえいせい}の充^{じゅうじつ}実^{りかい}について理解^{りかい}し実践^{じっせん}する

5～6月に歯科検診^{がつ し かにんしん}がありました。お知らせ^しをもらった人^{ひと}は早め^{はや}に病院^{びやういん}で診^みてもら^みうようにしまし^あょう。毎^{まい}日の歯^はみがき^ははもちろ^{たいせつ}ん大切^{たいせつ}ですが、歯^はみがきだけではむし歯^{むしは}や歯周病^{ししゅうびやう}を完全^{かんぜん}に予防^{よぼう}できないと言^いわれていま^あす。大人^{おとな}の歯^はは一生^{いっしやう}使^{つか}うものなので、定期的^{ていきてき}に歯医^{はいし}者^{しや}で、クリーニングやフッ素塗布^{ふつそとふ}をしてもら^みうなど、予^よ防^{ぼう}をするこ^ことがとて^{たいせつ}も大切^{たいせつ}です。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切^{たいせつ}だと言^いわれたこ^ことがある人^{ひと}は多いと思^{おも}います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう^あか。

理由は、むし歯^{むしは}が進行^{しんこう}しやすいのが寝^ねている間^{あいだ}だから。むし歯^{むしは}の原因^{げんいん}となるむし歯菌^{むしはきん}は、口^{くち}の中^{なか}の食^たべカスや糖^{とう}分^{ぶん}（お菓子^{かし}に入^{はい}っている砂^さ糖^{とう}など）をエネ^えルギーに^にしてむし歯^{むしは}を作^{つく}ります。

昼間^{ひるま}なら、だ液^{えき}が食^たべカスや糖^{とう}分^{ぶん}を洗^{あら}い流^{なが}してむし歯菌^{むしはきん}が活^{かつ}動^{どう}しにくいようにしてくれ^{えき}ます。でも、寝^ねている間^{あいだ}はだ液^{えき}が減^へるため、寝^ねる前^{まえ}に歯^はをみ^みがいていないと食^たべカスや糖^{とう}分^{ぶん}が口^{くち}の中^{なか}に残^{のこ}ったま^まにな^なり、むし歯^{むしは}が進行^{しんこう}してしま^あうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘^{わす}れないでくだ^{くだ}さいね

8020運動^{うんどう}ってなに？

「8020運動^{うんどう}」は「80歳^{さい}になっても自^じ分の歯^{ぶん}を20本^{ほん}以上保^ほとう」という運動^{うんどう}です。20本^{ほん}は「自^じ分の歯^{ぶん}で食^たべる」ために必要^{ひつよう}の本数^{ほんすう}です。これより少^{すく}ないと、硬^{かた}い食^たべ物^{もの}が食^くべられないなど、満^{まん}足^{ぞく}な食生活^{しよくせいかつ}が送^{おく}れなくなる可能性^{か のうせい}があります。



大事^{だいじ}な歯^はを守るためには歯^はみがきの他^{ほか}、食生活^{しよくせいかつ}も大切^{たいせつ}です。甘^{あま}い物^{もの}やハンバーガーなどのジャンクフー^たードはむし歯^{むしは}の原因^{げんいん}になりやすいので食^たべ過^すぎは禁^{きん}物^{ぶつ}。代^かわりに果^{くだもの}物^{もの}や野^や菜^{さい}、魚^{さかな}やお肉^{にく}を食^くべましょ^うう。これらには歯^はを健康^{けんこう}に保^{たも}つために必要^{ひつよう}な栄^{えい}養^{よう}がたくさん含^{ふく}まれています。