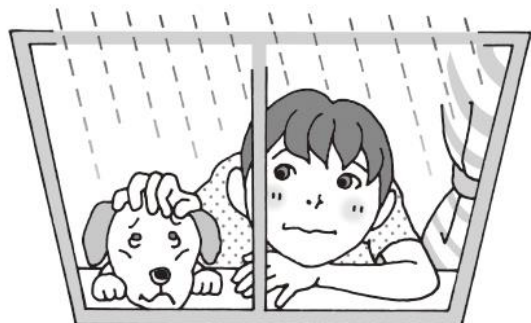


ほけんだより 6月

阿山中学校保健室 2025年度 第3号



5月はゴールデンウィークから始まり、ふれあい運動会や中間テスト、伊賀市総体などいろいろな行事がありました。特に1年生は初めてのことでばかりで緊張することも多かったのではないのでしょうか。6月はすっきりしない天気の日が多くなってきます。朝晩は肌寒くても日中は蒸し暑くなったりと、体調を崩しやすい時期でもあります。調子が悪いなと感じたら無理をせずにゆっくり休んで体調を整えましょう。



暑さに体を慣らすために・・・

- 運動をするときにはいきなり激しい運動をするのではなく、軽い運動から始める。
- こまめに休憩や水分補給をする。
- 急に暑くなったときは無理に運動をしない。
- お風呂では湯船につかったりして汗をかきやすい体にする。



体が暑さに慣れると、血液の循環が良くなって、効率よく汗をかけるようになります。大量の汗をかいても、適切な水分を補給すればすぐに回復するので熱中症になりにくくなります。

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまっているので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

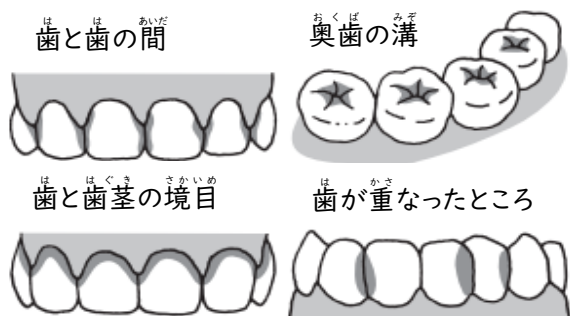
対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



歯と口の健康を考えよう

6月4日～10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。阿山中学校では4月24日に歯科検診を行いました。中学生になって、ほとんどの人が乳歯から永久歯に生え変わり、前歯から数えて6番目・7番目にある大きな奥歯（第一大臼歯・第二大臼歯）も生えそろってきています。永久歯は一生使う大切な歯です。自分の歯をたくさん残し、いつまでも健康に生活できるように中学生の今から取り組みましょう。

注意してみがきたいところ



歯ブラシは鉛筆と同じ持ちかたで、歯ブラシの毛先が歯に垂直にあたるくらいの軽い力でみがきます。



右上の奥歯から左上の奥歯へ、左下の奥歯から右下の奥歯へというように、ルートを決めて1本ずつみがき残しのないようにみがいていきましょう。

特に歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯茎の境目、歯が重なったところはみがき残しの多い場所なので、デンタルフロスなども使って丁寧に汚れを落としましょう。

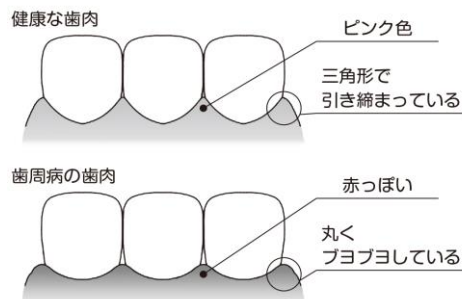
むし歯がないから大丈夫！・・・ではありません

中学生の約4割に、歯肉炎の症状があるとされています。歯肉炎は、歯肉（歯茎）が炎症を起こして赤くはれたり、出血したりする状態のことを言います。歯肉炎の原因は、みがき残した歯垢です。歯垢の中にいる細菌が出す毒素によって、歯肉が炎症を起こしてしまいます。

歯肉炎は、歯みがきをきちんと行うことで改善できます。鏡を使って自分の歯肉を確認してみましょう。歯みがきの時に出血がある人、歯科検診のときに歯科医さんから「歯肉の炎症」と言われた人は、特に意識して歯みがきのやり方を見直してみましょう。



まずは鏡で歯肉をチェック



1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500～1,000 (※) mL) ④ 涙 (約1mL)

(※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。

