

保健だより

えがお

令和6年6月3日 発行

汗をかいて、熱中症予防！

今年は、例年以上の猛暑が予想されています。この時期は、徐々に体を暑さに慣れさせましょう。水分をたくさん飲んで、汗をかきましょう。

6月4日～6月10日
歯と口の健康週間

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を
少なめにする



「ながら食べ」を
しない



水分(汁物や水)で
流し込まない

噛みごたえのある
食べ物をとる

食べる時には、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が
鍛えられる



食べすぎを防ぐ
→肥満防止



唾液がたくさん出ると・・・①食べ物の消化を助ける、②口の中を洗い流してむし歯や歯肉炎を予防する
③味覚を発達させる ④活舌がよくなる

歯・口の健康に関する標語コンクール

たくさんの標語の応募、ありがとうございました

◆◆◆ 保護者の方へ ◆◆◆

生徒が作った標語から『秀作』を選びました。以下の標語から『PTA賞』を選びます。

のちほど、『投票用アドレス』をメールでお知らせします。以下の作品の中から、よいと思う作品を2つ選び、6月10日(月)～6月14日(金)の期間に投票してください。多くのみなさんの投票をお待ちしています。

- ①白い歯で ニコニコ笑顔で挨拶だ
- ③歯の健康 体を守る 盾になる
- ⑤日々磨く 未来の自分と歯のために
- ⑦歯みがきで 健康を守る ヒーローに
- ⑨あなたの歯 一生を共にする宝物
- ⑪ありがとう 磨き続けて 歯に感謝
- ⑬歯みがきは 自分を磨く第一歩
- ⑮マスク取り 輝くその歯で いい笑顔
- ⑰食事後は 歯みがきうがいで きれいな歯

- ②歯みがきで 大切な歯を守り抜く
- ④歯みがきで 未来と健康 守ろうよ
- ⑥健康を みんなでつくろう 丈夫な歯
- ⑧白い歯は 笑顔を飾る アクセサリー
- ⑩将来の夢 叶える一歩 きれいな歯
- ⑫人生を 生き抜く一緒に歯とともに
- ⑭きれいな歯 みんなで笑って いい気持ち！
- ⑯君の歯は 君の力で 強くなる
- ⑰歯みがきで 歯垢をカッキーン ホームラン

知って防ごう 熱中症

「暑さに慣れる」「規則正しい生活」「水分・塩分補給」が熱中症予防のポイントです

暑熱順化(しょねつじゅんか)

暑くなる前に体を暑さに慣れさせること。
人の体は、徐々に暑さに慣れさせることで、暑い環境に耐えられるようになっていきます。

運動

体育・部活動などで体を動かして、汗をかこう！



入浴

40℃くらいのお風呂にゆっくり浸かろう



早く寝る・朝食を食べる

食事の味噌汁・スープ・野菜・果物などから、熱中症の予防に必要な水分・塩分・ミネラルを取ることができます。



朝、水やお茶を飲むだけでは、熱中症は防げません

水分補給

喉が渇く前に水分を補給しよう
運動前

運動する30分前から、コップ1杯～ペットボトル1本程度の水分を飲もう。

運動中

運動中は20分～30分ごとに水分と塩分を補給しよう。

スポーツドリンクや経口補水液などを上手に活用しよう



熱中症の症状

自分では「大丈夫」だと思っても、急激に進行することもあります

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーっとする
- 意識がはっきりしている

重症度Ⅱ度

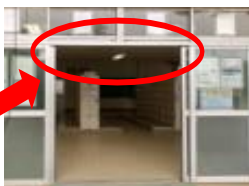
- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い

※「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)の資料を元に作成 

初期症状のうちに、涼しい場所で休憩しましょう。
岸川中学校の昇降口には、ミストが出る場所があります。
※登下校時は、店などに避難させてもらいましょう。



熱中症【応急手当】

意識の確認

自分で水が飲めない

救急車を呼ぶ

医療機関を受診

症状が改善されない場合

自分で水が飲める

冷たい経口補水液やスポーツドリンクを飲む

涼しい場所で、体を冷やし続ける

