



令和8年6月8日 藤井寺市立第三中学校 保健室

6月は雨が^{あめ}多く、じめじめした^{てんき}天気が続きます。天気が^{つつ}すっきりしないと、なんとなく^{きもち}気持ちもすっきりせず、体が^{からだ}だるくなったりすることがあります。「いつもと^{ちが}違うな」と感じるときは、無理せず^{むり}早めに^{はや}休養^{きゅうよう}することも大切です。

また、3年生は^{ねんせい}修学旅行^{しゅうがくりょこう}があります。3日間、体調を^{かかん}崩^{たいちよう}すことなく^{げんき}元気に^す過ごせるよう、^ひ日ごろから^{せいかつ}生活リズムを^{ととの}整えておきましょう。

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに^{あつ}暑くない」
と^{ゆだん}油断して、この^じ時期^{ねつちゅうしやう}熱中症
になる人が^ふ増えています。
悪^{わる}さをしているのは^{つゆ}梅雨の
「^{しつど}湿度」。私たちの体は^{からだ}かいた汗を^{あせ}蒸発^{じょうはつ}させて
熱^{あせ}を逃^にがしています。しかし、湿度が^{しつど}高い
と汗が^{あせ}蒸発^{じょうはつ}しにくく、熱が^{あせ}上手^{うま}に逃^にがせな
なり、^{ねつちゅうしやう}熱中症にかかりやすいのです。まさに
「^{つゆ}梅雨型^{ねつちゅうしやう}熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 ^{おんど}温度^{しつど}だけでなく^{あつ}湿度^{しすう}や^{さんこう}暑さ指数^{しすう} (WBGT) を参考^{さんこう}に
- 2 ^{おくない}屋内^{しつど}の湿度は、こまめな^{かんき}換気^{かんき}や
エアコンで^{えあこん}コントロール
- 3 ^{かわ}のどの^{かん}渴きを
感じ^じにくくても、^{じはつてき}自発^{すいぶん}的な水分^{すいぶん}補給^{ほくけい}を



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに^{しゅるい}種類^しがあるのを知っていますか。^{しんとうあつ}浸透^{ちが}圧^{あつ}の違いで
「^{いんりよう}アイソニック飲料^{いんりよう}」と「^{いんりよう}ハイポニック飲料^{いんりよう}」に分けられます。

アイソニック飲料

濃度^{のうど}が人の^{ひと}体液^{たいえき}に近く、^{ちか}吸収^{きゅうしゅう}が^{きゅうしゅう}ゆっくり。
糖分^{とうぶん}が多く^{おほ}エネルギー源^{えんりぎ}にもなる。運動^{うんどう}前^{まえ}に最^{さいてき}適^{てき}

ハイポニック飲料

濃度^{のうど}が人の^{ひと}体液^{たいえき}より^{ひく}低^{ひく}く、^{きゅうしゅう}吸収^{はや}が^{はや}早い。
糖分^{とうぶん}が^{すく}少なく、^{ひく}カロリー^{うんどうちゅう}が^{さいてき}低い。運動^{うんどう}中^{ちゅう}に最^{さいてき}適^{てき}

脱水^{だっすい}や熱中症^{ねつちゅうしやう}予防^{よぼう}に、スポーツドリンク
は適^{てき}していますが、^{すく}少ない^{かくざ}ものでも^{かくざ}角砂糖^{かくざとう}
糖^{とう}3個分^{こぶん}以上の^{いじよう}糖分^{とうぶん}が入^{はい}っています。飲^の
み過^すぎには^{ちゅうい}注意^{ひつよう}が必要です。
普^ふ段^{だん}は^{みず}水^{みず}や^{ちや}お茶^{ちや}にするなど、
飲^のみ分^わけを^{いしき}意識^{いしき}しましょう。



歯科検診の結果から

むし歯^ばがあった生徒^{せいと}は、、、、

1年生 21人

2年生 29人

3年生 29人

でした。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



歯医者^{はいしや}に行^いこう！

むし歯^ばが一度^{いちど}でもできると、^{びやういん}病院^{ちりよう}で治療^{なほ}しないかぎり治^{なほ}りません。ほとんどの
生徒^{せいと}が大人^{おとな}の歯^はに生^はえかわっています。今の歯^{いま}はこの先^{さき}の人生^{じんせい}でずっと使^{つか}います。
むし歯^ばがあった人^{ひと}は早^{はや}く治療^{ちりよう}をして、むし歯^ばが^{まいにちていねい}できないように、毎日^{まいにち}丁寧^{ていねい}に歯磨^{はみが}き
をしましう。

8020運動ってなに？

「8020運動^{うんどう}」は「80歳^{さい}になっても自分の歯^{じぶん}を20本^{ほん}以上^{いじょう}保^{たも}とう」という運動^{うんどう}です。20本^{ほん}は「自分の歯^{じぶん}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^たべられないなど、満^{まんぞく}足^{しよく}な食生活^{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^{まも}るためには^は歯みがき^はの他^{ほか}、食生活^{しょくせいかつ}も
大切^{たいせつ}です。甘い物^{あま}やハンバーガーなどのジャンクフ
ードはむし歯^ばの原因^{げんいん}になりやすいので食^たべ過^すぎは禁^{きん}
物^{もつ}。代^かわりに果物^{くだもの}や野菜^{やさい}、魚^{さかな}やお肉^{にく}を食^たべましよう。
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}な栄養^{えいよう}がたく
さん含ま^{ふく}れています。