

ほけんだより 6月

中部中保健室

4月5月と続いた健康診断が終わりました。検診結果の紙をもらった人や未検査の人は、なるべく早く病院受診をしましょう。また、6月4日は虫歯予防デーです！しっかり歯をみがけていますか？80才まで20本の歯を残せるように、大人の歯がそろった今から自分の歯を大切にしていきたいですね。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

これも甘いものが好き!

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいるかと思いますが、甘い味のもとになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、ブラクや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切！また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にいていねいにしてくださいね。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！

1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

6月に入りました。雨が降りジメジメと蒸し暑い日も多くなります。暑さに慣れていないこの時期から熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化（下記参照）して熱中症対策を行いましょう。あわせて夏プロを上手に活用し、マスクを外したりジャージを脱いだりして体温のコントロールをしましょう。※雨の日はくつ下の替えを持参しましょう。保健室での貸し出しは行いません。

【びっくり豆知識🔍】

人間の体の60~65%は水でできています。体の半分以上が水だなんて不思議ですね。5%の水分を失っただけで脱水症状や熱中症になるそうです。喉が渴いたと思ったときにはもうすでに脱水が始まっています。水分は喉が渴く前に摂るのが鉄則です！皆さんに必要な1日の水分量は【体重1kg×50ml】（食事からの摂取を含む）で計算できます。ぜひ自分に必要な水分量を計算してみてくださいね。水筒は必ず持ってきて水分をこまめに取りましょう。

暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p>
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回~毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>