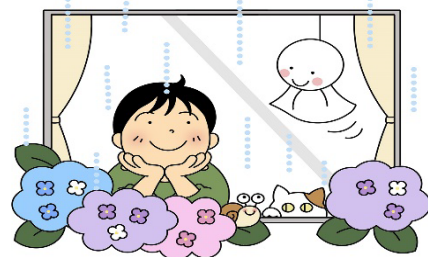


# ほけんだより6月

令和5年6月 清風学園

あじさい  
梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



### 寝る前の歯みがき

大切なワケが

**クイズ** むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？  
① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

### みがき残しやすい場所とみがき方

- 奥歯のみぞ: 毛先を水平にあてる
- 歯と歯ぐきの境目: 毛先を斜めにあてる
- 歯と歯の間: すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう
- 歯並びがデコボコしているところ: 縦にして、1本1本みがく

### みがいてる vs みがけてる

あなたはどっち？

みがいているつもりでも、みがけていないこと、ありますよ。

### 保健室ではこんなことはできません!

- × 内服薬の使用
- × 継続した手当て
- × 長時間の休養

当日の手当てのみ

休養は原則1日1時間

保健室を利用する時

・入室前に、必ず担任の先生もしくは学年の先生、授業担当の先生に申し出てから  
・急ぎでない場合は休み時間中に利用する

### 雨や汗の季節はハンカチよりタオルがおすすめ!

水分がしっかり拭き取れます

### SNSをどう使う？

#### 悪ふざけが一生残る傷あとに

飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に...

これは実際にあったお話です。どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

**やろうという子がいたら...**  
誘いにはのらず「ダメ!」と注意して止める。

**投稿されたものを見たら...**  
自分が拡散しないように気をつける。知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。未来の自分を苦しめないように。

### 6月5日は世界環境デー

食中毒の予防にも

やっぱり手洗い!

### 70兆分の1の奇跡

体の設計図であるDNA。細胞の中の「枝」にあるDNAは、書籍3万冊分以上の遺伝情報が含まれていて、親が子へと伝えられます。赤ちゃんが両親から受け取る遺伝子の組み合わせは、なんと70兆通り!

OFFにたっぷりあります。つまり、たとえ一卵性双生児であっても、この世には誰一人、自分と同じ人間はいないということになります。誰もが、かけがえのない存在なのです。

唯一無二の「私」という宝物。そう考えると、自分の心と体を大切に生きていこうと思えるでしょう。

### 水分足りている? 爪でチェックしてみよう!

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

- 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも...

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

### ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの水を飲むときは、

ゴクゴク... ふう~  
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる「黄色ブドウ球菌」がペットボトルの中に入っで増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

- 2~3時間で飲み切る。
- 保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

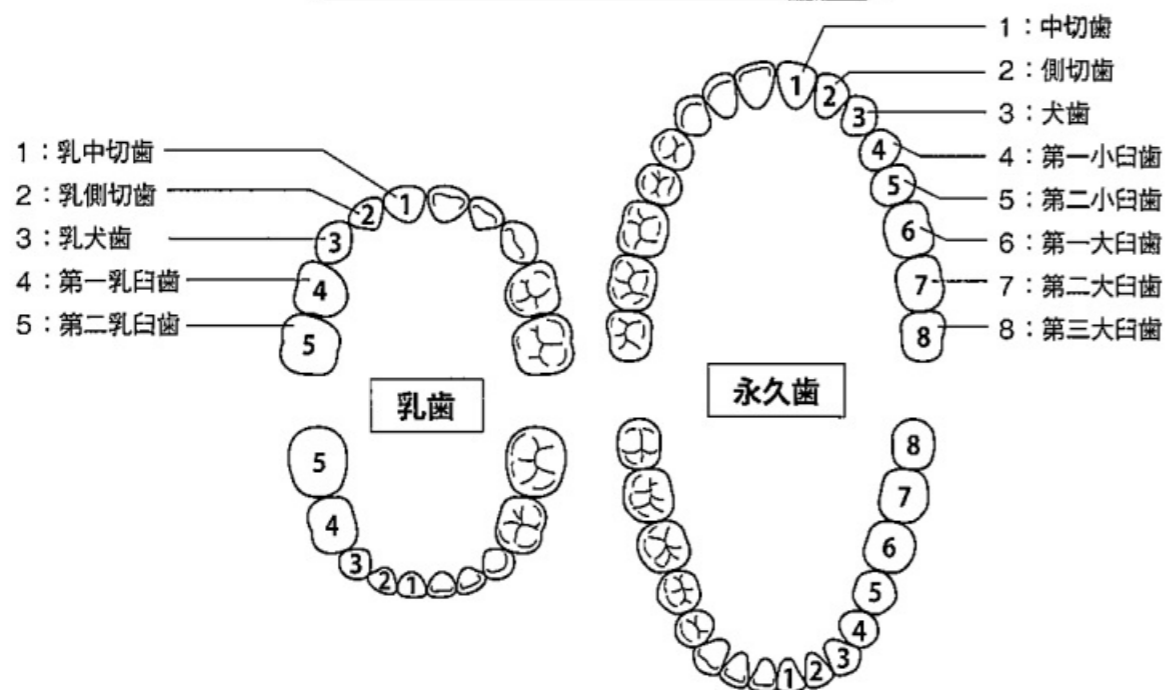


# 歯と口の健康を調べる 歯科健診

指導/丸森歯科医院 院長 丸森 英史 先生

学校で定期的に行っている歯科健診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせに異常がないかなどを調べています。歯科医の先生の言葉をよく聞くと、みなさんの歯1本1本の健康状態がよくわかります。CO（むし歯になりそうな歯）、GO（軽度の歯肉炎）は食習慣を見直して、丁寧に歯を磨くことで改善できますが、C（むし歯）やG（歯肉炎）は治療が必要なので、歯科医院へ行きましょう。

## 歯科健診でわかること



歯科健診では、「1C（シー）、2斜線、3×（ばつ）」などの言葉が聞こえてきますが、これは歯の位置と、その歯や歯肉の状態を1本ずつ確認している作業になります。「CO（シーオー）」や「GO（ジーオー）」と聞こえてきたら、要注意です。「C（シー）」や「G（ジー）」は治療が必要です。

## 健康な歯を保つための生活習慣

**1 歯を丁寧に磨く**

歯についた歯垢は、歯磨きをしないと落とすことができません。歯垢がたまるような磨き残しがないか、1日に1回は鏡を見て1本1本の歯を丁寧に磨くようにします。

**2 歯ブラシ+αを使ってみる**

歯ブラシで丁寧に磨く習慣ができている人は、デンタルフロスも使ってみてください。さまざまなタイプがありますので、自分に合うものを探してみましょう。

**3 間食は甘いものを控える**

むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯垢をつくり、細菌の数を増やす材料となるのが、「砂糖」です。活動的な10代は、放課後におなかが空き、間食が欲しくなりますが、砂糖を多く含む菓子や飲料はできるだけ避けましょう。

**4 だらだら食べない**

テレビや本を見ながら、友達とおしゃべりなどを楽しみながら、だらだらと時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、歯垢がどんどん増えていきます。間食は時間を決めて食べましょう。

**5 寝る前に甘いものを食べない**

就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きているときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。

**6 寝る前には必ず歯をみがく**

唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが重要です。

# 熱中症予防の基本は水分補給

指導／帝京大学医学部附属病院 高度救命救急センター センター長 三宅 康史 先生

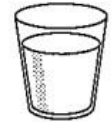
熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかり補給することが大切です。

熱中症を引き起こしやすい環境下で運動をしたり、多量の発汗時に水だけを補給したりすると、熱中症の発症リスクが高まるため、非常に危険です。

熱中症が疑われるようなときは、体温を下げるなどの適切な応急手当を素早く行います。

## 運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前



200～250mLの冷えた水分を補給する

運動時の休憩



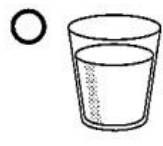
200～250mLの冷えた水分を補給する

塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとる

## 水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む



○ スポーツドリンク



○ 塩分を含んだ水



× 緑茶



× 紅茶



× コーヒー

多量発汗時は汗の中にも含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

## 暑さ指数に応じて、運動の時間や実施の可否を判断する

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35.0℃以上	31.0℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31.0℃以上 35.0℃未満	28.0℃以上 31.0℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走などは避け、10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(体力の低い人や肥満の人など)は運動を軽減または中止する。
28.0℃以上 31.0℃未満	25.0℃以上 28.0℃未満	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24.0℃以上 28.0℃未満	21.0℃以上 25.0℃未満	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24.0℃未満	21.0℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

出典：(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」2019をもとに作成

## 多量発汗時に水だけを補給していると

体内の水分や塩分のバランスがとれている状態



運動などによる多量の発汗  
汗の中にも含まれる塩分なども失っている



水だけを補給すると



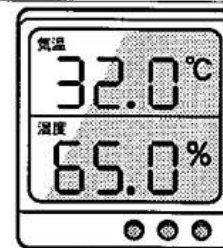
血液の塩分濃度が下がる  
体に危険な症状が現れる



血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持、血液の流れを阻害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁を起こしてしまうため、水分と同時に塩分も補給します。

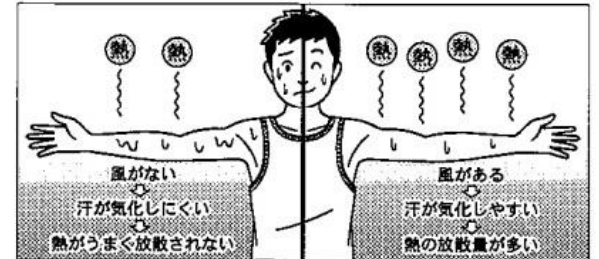
## 熱中症を引き起こしやすい環境要因

気温や湿度が高いとき



気温が高くなると、体に熱がたまりやすくなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなります。

風がないとき



ほかにも、日差しや地面からの照り返しが強いときや、気温が高い日が現れる5月頃から暑さが本格化する夏にかけても、熱中症への注意が必要です。

## 熱中症が疑われるときの応急手当



応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。