

健 や か



令和元年6月6日
日進市立日進西中学校
保健室

6月の保健目標

歯の健康について 考えよう



梅雨時は蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあり、寒暖の差が見られます。こんな時には風邪を引きやすいため、体調をくずさないように気を付けましょう。来月には支所大会もあり、部活動の練習にも力が入りますね。けがだけではなく、熱中症にも十分気を付け、栄養と休養をとって体調を整えてくださいね。



よく噛むと良いことがいっぱい！

よく噛んで食べることは、食べものを細かくして飲み込みやすくするだけではなく、心と体の健康にも大きく関わってきます。

☆脳の働きが良くなる

あごの周りには血管が集まっているので、噛めばかむほど血行がよくなり、脳の血流量も増えます。

☆食べ過ぎが抑えられる

脳の「満腹中枢」が刺激され、早く満腹感が得られるので、食べ過ぎ防止になります。

☆運動能力が発揮しやすくなる

歯やあごがしっかり発達して、体を動かす瞬間に強く食いしばることができるようになり、瞬発力が高まって運動能力を発揮しやすくなります。

☆顔の表情が豊かになる

噛んで口の周りの筋肉をよく使うと、口元が引き締まって、いきいきとした表情になります。

ひと口30回、
噛もう！



◆◆ 歯科検診結果の記号について ◆◆

歯科検診が順番に実施されています。すでに検診を受けて、結果をもらった人もいますが、自分の歯の健康状態はどうだったのでしょうか。

歯科検診の最中に、歯科医の先生が言っている記号が、どんな意味なのか気になる人もいると思います。右に載せておきましたので、言われた記号を覚えていたら、確認してみてくださいね。また、「C」や「G」と言われないように、毎日しっかりと歯みがきをしてくださいね。

- | | |
|--------|--------------|
| ・斜線 | 健康な歯 |
| ・CO | むし歯になりかけている歯 |
| ・C | むし歯 |
| ・O（まる） | 治療した歯 |
| ・GO | 軽い歯肉炎 |
| ・G | 歯肉炎 |
| ・ZS | 歯石 |





梅雨時も熱中症にご用心！



熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

★梅雨の晴れ間で急に気温が上がったときに注意！

この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。



★蒸し蒸しして湿度が高いときに注意！

湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

暑さに強い体づくり暑熱順化

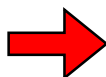
「暑熱順化^{しよねつじゆんか}」とは、体を徐々に暑さに慣れさせ、夏の暑さに耐えられる体になることです。熱中症の予防策として、とても必要なことです。しかし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。

暑熱順化の方法

運動



水分補給



汗をかく！



徐々に時間、強度をプラスしていくと良いです！

☆これを繰り返していくと暑熱順化していきます。

水分補給のときの注意

汗をかいたときの水分補給では、一緒に塩分も補給することが大事です。スポーツドリンクなどを飲むと良いです。しかし、スポーツドリンクには意外に糖分も多く含まれています。なので、普段からつつい飲みすぎていると砂糖（糖分）の取り過ぎになってしまうため気を付けましょう。

1日の糖分の
摂取量の目安

20グラム



(角砂糖
5個分程度)

500ml のスポーツドリンク
に含まれる糖分

20～30グラム



(角砂糖
5～6個分)

500ml の炭酸飲料に
含まれる糖分

40～65グラム



(角砂糖約10～15個分)

