

ほけんだより

岡山市立福南中学校

令和4年7月

月目標「夏季を健康にすごそう」

今年は記録的に短い梅雨となり、6月の終わりにすでに「夏」がやってきました！今月の保健目標は「夏期を健康にすごそう」ですが、皆さんはどういったことを思い浮かべましたか？熱中症や冷房病など身近なことから、豪雨災害、雷、川や海の事故など、これからの時季に気をつけたいことが色々あります。また、夏休みに向けて時間の有意義な使い方も考えておくといいですね。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねつちゆうしょう
熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

いちょう きのうていか
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものを取りすぎない。

れいぼうびょう
冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

熱中症を予防するには?? おさらいしよう!



◎朝ごはんを食べること!

夜、寝ている間にも汗や呼吸で水分が失われているので朝の食事で水分や塩分をしっかりと補給しておくことが大事。朝食抜きは「体の水分タンクがからっぽ」状態でとても危険！朝食がモリモリ食べられるように、夜は早めに寝て疲れをとり、スッキリ起きられるようにすることも気をつけたいね。



◎運動するときは休憩と水分(塩分)補給!

休憩は風通しのいい日かげで。ふだんの水分補給は水やお茶がおすすめですが、運動してたくさん汗をかいた時はナトリウム(塩分)の入ったスポーツドリンクもとりましょう。



◎具合が悪い時は無理しないこと!

かぜをひいたり、おなかをこわしたりして具合が悪い時は暑い中での活動はやめましょう。特にゲリの時はいつも以上に水分が体の外に出てしまい、熱中症になりやすい状態なので要注意。ふだんから体調をととのえるようにしておくことも大切な予防だね。



げんきに、けんこうに！ もうすぐなつやすみ



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐですね。勉強や部活動、そして遊びなどの計画で、あっというまに予定がつまってしまうかもしれません。

でも、夏休みの計画に、ぜひ『健康診断結果の見直し』を入れてほしいのです！受診や再検査が必要な人へは、そのつど個別にお知らせを配布していましたが、先日の懇談でも個人あてに「定期健康診断の記録」をお届けしました。特に異常がなかった人も、あらためて自分の体や健康に注目し、これからも『異常なし』をキープするにはどのような生活をしていけばいいか、考えるきっかけにしてほしいと思うのです。



また、何かの異常が見つかった人は、この夏休みを利用して、早めの受診や再検査をお願いします。健康で充実した夏休みになりますように！



保健体育委員会・作
「歯・口の健康」新聞
よくできていました！

6月に保健体育委員会で「歯・口の健康」についての壁新聞を作成する取り組みをおこないました。

むし菌になる原因!!

むし菌の原因は「プラーク(歯垢)」に
いる細菌が作り出す酸に
よって歯が溶かされた
状態がむし菌です。

細菌は砂糖を栄養とする
ため甘い物は虫菌になりやす
い原因の一つです!

糖分摂取だけでなく
歯磨きの仕方や、唾液量
の不足など細菌の働
きは人種を問わず
スクは多数あります!

8020運動

歯の大切さ

歯がなくなると咀嚼力が低下し、栄養がとれず、健康を害します。

歯の大切さを伝えるために、歯の大切さを伝えるために、歯の大切さを伝えるために...

なぜ日本は虫歯が多いのか?

日本は欧米と比べて虫歯の発生率が高いのはなぜか？

欧米は歯の検診や予防処置が一般的で、虫歯の発生率が低い。一方、日本は歯の検診や予防処置が一般的で、虫歯の発生率が高い。

虫歯の発生率を比較すると、日本は欧米よりも高い。これは、日本は欧米よりも甘いものを好むことや、歯の検診や予防処置が一般的でないことが原因の一つである。

紹介しているのは一部ですが、自分たちで調べて新聞にまとめ、見やすく工夫しており、どれも「知らせたい！」という気持ちが見えるようでした。各学年の廊下の壁、見てくれましたか？

歯の名称

歯の名称

1. 中切歯
2. 側切歯
3. 犬歯
4. 第一小臼歯

歯の名称

1. 第三大臼歯
2. 第二大臼歯
3. 第一大臼歯
4. 第二小臼歯

正しい歯のみがきかた!

虫歯になる原因は、正しい歯のみがきかたにあり!

歯のみがきの基本

1. 歯ブラシを歯の面に当て、歯垢を落とす。
2. 歯垢を落とす。

ポイント1

歯垢は歯の間に溜まり、歯垢を落とす。

ポイント2

歯垢は歯の間に溜まり、歯垢を落とす。