

# ほけんだより 6月

令和5年5月31日  
台東区立忍岡中学校  
校長 金榮晃  
養護教諭 大野弘愛

梅雨入りも間近になりました。晴れば暑く、雨なら涼しく、寒暖差のある季節です。下着などで体温調節し、水分補給を心がけ、手洗いで感染予防をし、体調管理をしっかりとしましょう。

## 歯と口の健康に関する標語入選作品

< 歯科医師会賞 >

3年2組 松本怜青さん 綺麗な歯 マスク無しでも ニコニコと

< 佳作 >

3年3組 原田佳寛さん これからは マスクをはずして 口きれい  
3年3組 福井智治さん 食べ物を 細かく砕く 立派な歯 きれいな歯は ずっと友達  
1年1組 櫻澤陽香さん 大切な 定期検診で 歯を守る

## 歯の優良生徒・準優良生徒

< 歯の優良者 >

3年2組 稲垣 文華さん 3年3組 小櫃 栄輝さん

< 歯の準優良者 >

1組	内田 佐和さん	奥津 龍平さん	佐生日向子さん	中村 早希さん
2組	川上 知紗さん	七五三 颯真さん	立川 英俊さん	
3組	氏家 瑠花さん	薄井 達希さん	梅原ちはるさん	大嶋 花さん
	権丈 達希さん	鈴木 日結さん	豊川 聡吾さん	根本 乃亜さん
	半田 佳恵さん	福井 智治さん		

寝る前の歯みがきが  
大切なワケ

### 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だ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ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。

# 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と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

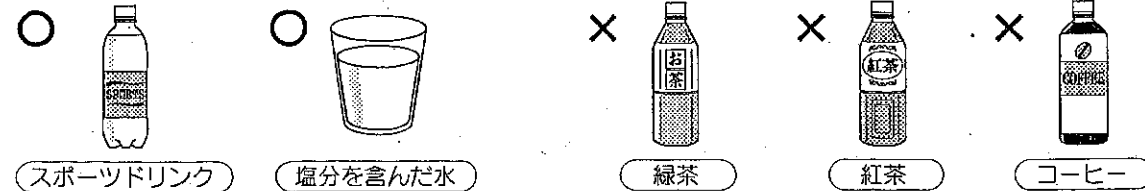
運動時の休憩



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



多量発汗時は汗の中に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。

## 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。