

保健だより



令和7年 6月
柏市立光丘中学校

今年の光中の体育祭は6月！春～夏の季節の変わり目での開催です。
9月ほどではないにしても、急に暑さになって慣れないで、熱中症の予兆が
た、してしまうのは厄介なところ。

本来なら、

しゅわっ びん か

暑熱順化

という、暑さに慣れるための対策を
紹介します。6/6(金)がすぐに
来ってしまう... コレです！

今日 明日 前日 すぐにやろう、熱中症対策

1. 戦いはすでに前日から始まっている... 睡眠時間は充分ですか？

寝る直前の
スマホチェック！



いざ情報

脳に入ってる！

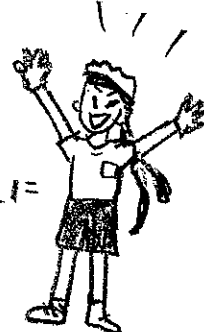
熱中症になりやすい条件の一つに「睡眠不足」があります。
熟睡できる環境を整えよう。室温が高すぎると余分な
汗をかき、起きてすぐに脱水になっていることもあります。
窓を開け、涼しい寝るための工夫をしましょう。
冷房や暖房で、涼しい室温になるよう意識してみよう。

2. 発汗すれば水分も塩分も失われる... 朝食は必ずとろう

まだまだ大丈夫... と思って水筒を持っていない、または小さい水筒ですぐに飲み
切ってしまうという人が見受けられます。体育祭練習の日は、リトールは欲しい
ですが、また、塩分不足で脱水に陥る人もいます。とても汗をかきそうなのが
日は、塩分を含むスポーツドリンクも効果的です。何より大事なのは、朝食で
水分と塩分をとること。出たろ補給も大事ですが、出る前に飲む！
朝食を全く食べられない人は、みそ汁やスープだけでもチャレンジ。

3. 集中力も意外に大事？！

不思議なもので、目的を持って動いている方が、ただじっと話を
聞いている時より、熱中症になる人が少ないようです。応援団員に
熱中症になる人が少ないのは暑さに強い+集中力？ みんなが
集中して練習すれば、早く終われそうです。



6月の保健目標



梅雨時の健康管理と
歯の衛生について考えよう

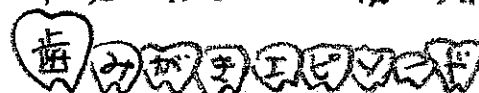


「歯なんて大切じゃない」と思っている人は、またかいないと思いがちだが、「歯があることが
当たり前」であり、若いうちは、そのありがたさを見失いがちです。年をとって、自分の
歯でよく噛める「発声ができる」という歯の大切な役目を果たせる人が少ないようです。

日本人が歯を失う一番の原因はむし歯ではなく「歯周病」です。
歯を支える歯肉が炎症を起こして支え切れなくなり、やがて
歯が抜け落ちていくのです。自分の歯の運命は、若い頃
からの歯を大切にすることを習慣にしています。

Perfect Brushing!

- ・時間をかけて 1本ずつ、ていねいに
- ・デンタルフロスや歯間ブラシも使ってみて
- ・歯肉も、歯ブラシでやさしくマッサージ
- ・最後に指でさわって、磨き残しがないかチェックする



その日だけがんばる... は、バチやうなさいですよー

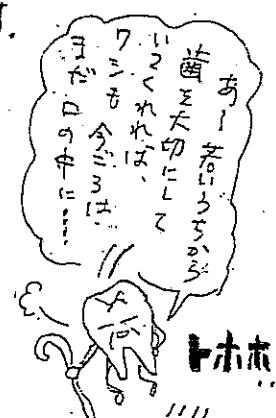


良い歯みがきは一日にして成らず

以前、とある学校の歯科医の先生が、歯科検診後に苦笑しながら言いました。
「みんな今日のために、昨夜あたりから一生懸命歯みがきをしてくれたんだけど、
かえって強く磨きすぎて歯や歯肉を傷つけている。毎日、軽い力で
ていねいにブラッシングをしていれば、こういうふうにはなりませんよ。」と。
こゝが本当の「付け焼き歯」?? (正解は付け焼き刃)

フロが見たら、毎日の習慣がわかっちゃうんですね。あと1ヶ月あります。
地道に、ていねいにブラッシングしていきましょう。

毎年、歯肉1、歯垢1と言われている人が多いです。
治療とまではいかなくても要注意の人です。
むし歯や歯肉炎の原因となりますので、
自分の努力で予防できるものを予防しましょう。



歯科検診
6/6(金)

