

# 保健だよ!



令和6年 6月  
相市立光ヶ丘中学校

関係機関の長期予報によると、今年の夏は「梅雨が長く、梅雨明け後は猛暑の予想」だとか…。考えただけでウザリシロクですが、準備はしっかりして、健康に夏を乗り切りましょう!



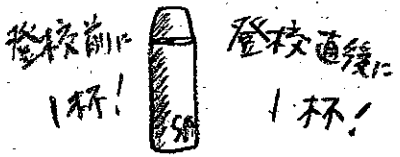
熱中症 予防には **暑熱順化** が大事です!!

暑くて湿度の高い時、場所が長時間活動することなどが原因で（中には短時間でも）体の中の水分が不足して汗が出にくくなり、体温調節がうまくいかなくなり、すると、体温の上昇で頭痛や吐き気、めまいが起これ、体がけいれんすることもあります。

くり返して暑さに当たっていると、じんたん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられるようになります。暑さに慣れてくると、汗をかくことで、熱を逃がす能力がアップします。このように暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」と言います。ただ、暑さに当たるとのが急激では危険! 「本格的に暑くなる前から」「軽めの運動から」が鉄則です。 **足元を WALKING**

## さらに、毎日の生活で「とる」×4

- ① しっかり睡眠をとる = 疲労回復に一番大事な事。睡眠不足は体調不良を招く。
- ② 朝食をとる = 寝ている間にかいた汗で水分、塩分が失われます。それを補うために必ずとりましょう。みぞれ、スポーツ類がおすすです。
- ③ こまめに休憩をとる = 熱中症に限らず、違和感を感じたらすぐに報告、休憩を。
- ④ こまめに水分をとる = 「のどの渇きを感じる前に飲む」が黄金の掬。渇きを感じた時ではすでに足りません。水、お茶はもちろん、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクや塩分も補給しましょう。室内も、エアコンがあるからと、油断してはいけません。結構乾燥しているのですよ。



## 「私たちは、つながっている…」

これって何のこと…? 実はSNSやネットの話ではありません。「歯の健康 = 全身の健康」。歯とそれを支える歯肉は、とても大事で、歯周病と呼ばれる歯肉の炎症が、全身に及ぼす悪影響について理解してもらいたいのです。例えば悪いツナガリとは…



<p>…糖尿病…</p> <p>歯周病の細菌が血液に入ると、インスリンの働きを邪魔する物質を増加して、糖尿病が悪化します。(悪化すると失明や腎臓病にも…)</p>	<p>…心臓病…</p> <p>炎症反応を示す「炎症マーカー(CRP)」の値が増え、動脈硬化や心筋梗塞の原因になります。</p>	<p>…胎児の発育…</p> <p>歯周病にかかった女性が妊娠すると、胎児の発育に影響します。母と子とつなぐ血液に歯周病菌が侵入させないで!</p>
---	--	--

一昔前に比べると、むし歯に70%以上減った人、そしてその本数は格段に減りましたが、歯垢、歯肉の状態に良い人は減りません…

むし歯、歯周病 = **生活習慣病** です。歯による習慣を中学時代の今身に作りおき!

日本人の98%が毎日歯をみがいていると言われてますが、でも「どこか歯が悪くなる…」豊かな食生活が産んだものでもありますが、実際は多くの人々が「歯みがき習慣」の土台はあっても、歯みがき方法を間違っているからなのです。歯みがき習慣の土台はあっても、歯みがき方法で口の中の状態はかたまり良くなると思えます。

- ① 鏡で確認 (ながらみかく… 食器を洗う時、見ないで洗うのはいい。化粧の時と同じ。うきやうきとみかく。ぜひ鏡で確認しながら)
- ② 自分が「みがきにくいな」と同じ所を最初にみかく ③ 毛先をきちんととめる
- ④ 軽い力でみかく ⑤ 小さきみにみかく
- ①~⑤は何となく自然にできるわけではありません。意識してみることが大切です。