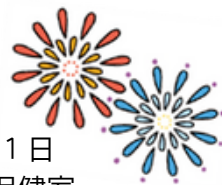


ほけんだより

7月

No.6 令和7年7月1日
行田市立忍中学校 保健室



1学期も残り1カ月を切りました。夏本番はもうすぐそこです。急な暑さで体調を崩すことがないように、朝食を毎日食べる、夜は早めに体を休めるなどの生活のリズムを大切にすることはもちろん、こまめな水分補給を心掛けることや冷たいものばかりの飲食にならないようにするなど、夏の暑さに負けないための生活を心掛けていきましょう。

何の数字でしょう？

暑い日が続き、熱中症になりやすい時期になりました。熱中症に関する数字が出てくるので、何を表しているのか当ててみてください。

① 197,578人

2024年5月～9月の全国における、熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、6000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。こまめな水分補給、涼しい場所で過ごすようにしましょう。



② 1.2L

1日に飲料で摂取すべき水分量(食事等)に含まれる水分を除く

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとめる必要があるため、特にこの暑い時期は食事を抜くことがないようにしましょう。忍中生でも、朝食を抜いている人が一定数います。朝時間がないという人も、少しでもいいので食べるように心がけましょう。



③ 35度以上

猛暑日の基準となる最高気温のこと

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということです。暑い場所で活動する際には、こまめに休憩、水分・塩分補給をし、体調が悪くなったらすぐに中止をすることなど、熱中症対策を万全に行いましょう。



④ ～2%

「のどが渴いた」と感じた時に体内から失われている水分量のこと

軽い脱水症状では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



⑤ 5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミングのこと

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートがでたら外での運動は原則中止・延期となります。夏休み中も、外出はできるだけ控えましょう。



自分の生活を振り返ってみよう！

生活習慣を整えて熱中症を予防しよう！

こんな生活していませんか？

- ☐ 夜更かしが多く睡眠不足
- ☐ 朝食を食べないことがある
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ 冷房の効いた部屋にことが多い
- ☐ お風呂はシャワーのみ
- ☐ のどが渴いてから水分補給をしている
- ☐ そうめんなど冷たいものやあっさりしたものを食べる人が多い

チェックが多い人は
熱中症のリスクが
高いです！



私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいて血管を広げ、皮膚が熱を逃がし、体温を36～37度ぐらいに保っています。しかし暑い日に無理な運動をすると、この機能が追いつかず体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れていて普段の活動量が少ないと体温調節機能が弱まり、少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすいです。

チェックが多い人は、熱中症リスクが高いです。期末テストが終わって生活リズムが崩れている人も多いのではないのでしょうか。夏休みまでに生活習慣を整え、楽しく夏休みを過ごせるようにしましょう。

熱中症を未然に予防するために…

- ☐ 睡眠をしっかりとうる
- ☐ のどが渴く前に水分補給をしよう
- ☐ 栄養バランスの良い食事をとろう
- ☐ 入浴や運動で汗を流そう

熱中症の症状

- ★大量の汗
- ★こむら返り
- ★めまい
- ★意識障害
- ★頭痛
- ★嘔吐



歯と口の健康習慣の取組

6月18日～25日までを忍中の「歯と口の健康習慣」として、生徒保健委員会を中心に、実態把握のための「生活習慣・歯科アンケート」(全学年)と、歯に関する掲示物作成(2年生)、お昼の放送(1・3年生)を行いました。放送では、歯に関するクイズや豆知識、アンケート結果と考察の発表と呼びかけを行いました。2年生が作成した掲示物は保健室前に飾っています。今回は、お昼に放送したクイズとアンケート結果について一部紹介します。

お昼の放送(1・3年生) ～クイズ編～



第1問

むし歯を抑制する有名な物質といえばフッ素。そのフッ素が水道水に含まれている国がありますが、どこの国でしょうか？

1.ドイツ 2.ブラジル 3.オーストラリア

正解は… 3.オーストラリア

フッ素には歯の表面を覆うエナメル質の性質を変えて、むし歯に対する抵抗力を強くする働きがあります。歯磨き粉にも含まれているので、食事の後はしっかり歯磨きをしましょう。

第2問

歯が抜ける原因で最も多いのはなんですか？

1.むし歯 2.歯周病 3.歯のケガ

正解は… 2.歯周病

歯周病とは、歯肉に炎症が起こる病気で、進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の割合が増えます。1日3回の歯磨きを徹底しましょう。

～豆知識編～「デンタルフロスを使うメリット」

メリット①

歯ブラシでは届かない汚れや歯垢をとることができます。歯垢をそのままにするとむし歯や歯周病につながってしまうので、フロスを使って取り除くことで、良い口内環境を保つことができます。

メリット②

口臭の改善・予防につながります。細菌は歯垢に増えやすく、においの原因になります。毎日フロスを使用することで、徐々に口臭をやわらげ、早期に口の変化に気づけるようにしましょう。

メリット③

むし歯や歯周病などのトラブルを早期発見し、悪化前に治療できます。フロスを通したときに引っかかりたりほつれたりするなど違和感がある場合には、歯石の蓄積や歯の欠損が起こっているかもしれません。フロスを使用して違和感に気づいた時は、初期段階で治療につながります。



忍中生は、毎日または時々フロスを使用している人が約60%でした。フロスには様々な種類があり、初めて使用するときは、持ち手があるホルダータイプがおすすめです。歯磨きの後にフロスを使用し、歯の健康を守りましょう。



★放送の様子(1年生・3年生)★

3年生は委員会や昼休みを利用して歯に関するクイズや豆知識に関する原稿を作成し、放送を行いました。



放送の様子です。
お疲れ様でした！

★忍中歯のアンケートの結果(全学年)★

アンケート作成は、全学年で項目を考え、1・2年生がタブレットのFormsを使用して作成し、全生徒対象に行いました。

Q1.1日に何回歯を磨いていますか？

全体の約70%が「3回」約20%が「2回」約10%が「1回」と回答しました。むし歯や歯周病を予防するためには、食後に歯磨きをして歯垢や食べかすを取り除かなければなりません。

Q2.歯を磨くのに何分かけていますか？

「3分以上」が全体の約15%、「2～3分」が約45%、「1～2分」が約30%、「1分未満」が約10%でした。時間をかけて丁寧に磨くことで、口腔内の細菌を減らすことができます。その時に、磨き残しの多い「歯茎の境目」や「奥歯の裏側」なども歯ブラシをしっかりと当てて磨きましょう。

Q3.給食後に歯磨きをしていますか？

「している」が全体の約90%、「していない」が約10%でした。歯科健診の時に、磨き残しがあって歯垢のある人が多かったです。給食後はもちろん、毎食後の歯磨きを徹底しましょう。



保護者の皆様へ



1学期中の健康診断が終了しました。事前調査等ご協力いただきありがとうございました。健康診断を終えて、治療が必要なお子さんには「受診のすすめ」を渡しております。長期休暇がありますので、お早めに受診いただき、お子さんを通じて提出をお願いいたします。何かご不明点がございましたら、お気軽にご連絡ください。