

保健だより 6月

令和5年6月1日

大島中学校



☀️ 熱中症に注意しましょう ☁️

梅雨に入ると、じめじめとした蒸し暑い日が続きます。晴れの日ではなくても、風通しが悪く、湿度が高い日は熱中症になる危険があります。さらに、これから夏に向けて、急激な気温の上昇により熱中症になってしまう恐れもあります。今から熱中症対策を行い、夏の暑さに負けない健康な生活を心がけましょう。

6月に入り、そろそろ梅雨の時期がやってきます。気圧や気温の変化により、体調を崩しやすい季節です。生活習慣を整え、服装で体温調節をしながら、体調管理に努めましょう。

さて、今月は市総体が控えていますね。毎日の練習にも気合が入る時期だと思います。準備運動、クールダウンを十分に行ってケガを予防し、大会本番は最高のコンディションで迎えられるようにしていきましょう。

6月の保健目標 ☆歯を大切にしよう☆



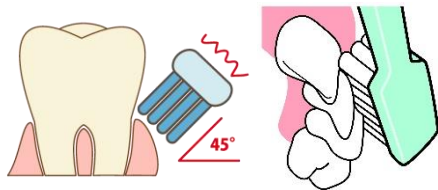
6/4~10は歯と口の健康週間です

先月、歯科検診が行われ、学校歯科医さんに皆さんの口腔状況を診ていただきました。歯科医さんからは、「歯と歯茎の境目や歯の裏側に歯垢（歯の汚れ）が残っている生徒が多い」とお話がありました。毎日歯みがきはしていても、汚れを落とす歯みがきはできていますか。歯の表面だけではなく、みがき残しが多いところを意識して毎日ブラッシングをしてみましょう。

★みがき残しが多いところの歯のみがき方

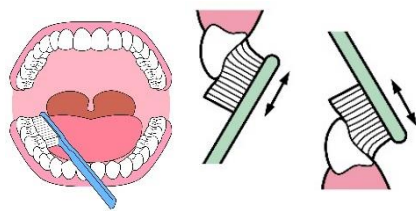
《歯と歯茎の境目》

歯と歯茎の境目は、歯ブラシを45°の角度で斜めにあて、毛先が歯と歯茎の間に入るようにします。小刻みに歯ブラシを動かすと歯肉へのマッサージの効果もあります。



《歯の裏側》

奥歯の裏側は歯ブラシを斜めや縦に入れて、毛先を歯に沿わせるようにします。前歯の裏側は歯ブラシを縦にして、毛先を歯の裏にしっかりと押し当てて上下に動かします。歯ブラシのかかとの部分を使うと上手にみがけます。



◎みがき残した歯垢は、時間がたつと歯石へと変化します。歯石は歯みがきでは落とすことができません。歯医者さんにクリーニングしてもらう必要があります。歯と口の健康を保つためにも、定期的に歯科医院で検診をしてもらうことをおすすめします。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

70兆分の1の奇跡

体の設計図であるDNA。細胞の中の「核」にあるDNAには、書籍3万冊分以上の遺伝情報が含まれていて、親が子どもへと伝えられます。赤ちゃんが両親から受け取る遺伝子の組み合わせは、なんと70兆通り！

しかも、遺伝子は環境や心の状態によって、スイッチがONに変わったり、

OFFに変わったりします。つまり、たとえ一卵性双生児であっても、この世には誰一人、自分と同じ人間はいないということになります。誰もが、かけがえのない存在なのです。

唯一無二の「私」という宝物。そう考えると、自分の心と体を大切に生きていこうと思えるでしょう。