

〈6月の保健目標〉

歯と口の健康を守ろう

体育祭練習が始まりました。体育祭は、仲間との絆を深めるのはもちろん、運動の楽しさを感じる良い機会でもあります。運動すると、気分を安定させる脳内物質（セロトニン、エンドルフィンなど）が出やすくなります。また、達成感や人とのつながりを感じたり、睡眠の質が向上したりするなど、運動は、心と体の健康のために重要なのです。熱中症に気をつけながら、思い出に残る体育祭になるよう、一生懸命取り組んでいきましょう！

中学生必見！スポーツドリンクと歯の話🦷

「熱中症予防には、スポーツドリンク！」と考える人も多いと思いますが、“歯の健康”という観点で考えると、飲む量や飲み方に気をつける必要があります。クイズに挑戦し、一緒に考えてみましょう。

Q1

WHO（世界保健機構）が推奨している1日の砂糖摂取量は25gだが、スポーツドリンク500mlに含まれる砂糖の量はこれより多い？少ない？

正解は…

→多い！
スポーツドリンク500mlには約30gの砂糖が含まれています。つまり、1本で1日の推奨砂糖摂取量を超えてしまうので、虫歯リスクが高まります。

Q2

スポーツドリンクが虫歯リスクを高めるもう1つの理由は、スポーツドリンクが「〇〇性」だから。さて、〇〇には一体何が入る？

正解は…

→酸性！
歯は「酸」に弱く、酸性の飲み物を長時間飲むと、歯の表面が溶けやすくなってしまいます。これを「さんしょくし酸蝕歯」といいます。

Q3

とはいえ、熱中症対策として塩分補給は大切…。虫歯リスクを考えた、適切なスポーツドリンクの飲み方は？

正解は…

- ① ダラダラ飲まない！
- ② 飲んだら、うがいや歯磨きをする。
- ③ 水やお茶も組み合わせて飲む。
- ④ スポーツドリンクだけに頼らず、朝食など、食事ですっかり塩分をとる！

こんな人は、熱中症に要注意！

6月は、体育祭練習や水泳学習、部活動の大会など、熱中症に注意が必要なイベントが多くあります。そこで、滝野中の皆さんが元気に乗り切れるよう、「熱中症になりやすい人の特徴」を紹介します。つまり、このポイントに気をつければ、熱中症になりにくいということです。さあ、あなたはいくつあてはまりますか？

① 朝食欠食の人



朝食を食べて、水分・塩分を補給することが大切！

② 睡眠不足の人



十分睡眠をとり、疲労の回復に努めましょう。

③ 体調不良の人



発熱時は、運動などでさらに体温が高くなり危険です。

④ 暑さに慣れていない人



暑さに慣れておくと、発汗量が増え、体温調節しやすくなります。

⑤ 肥満の人



脂肪は熱を伝えないため、皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくいです。

⑥ 水筒を忘れた人



1日水分補給できるよう、水筒を複数持参すると◎

ほけんしつ日記 ～5月 滝野中保健室の様子～



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	7	13	9	29
	腹痛	7	6	3	16
	気持ちが悪い	7	3	4	14
	その他	9	3	11	23
外傷		18	13	26	57
合計		48	38	53	139

〈感染症発生状況〉

水痘 1名

〈ハンカチティッシュチェックランキング〉

1位：1年B組 97.4%
2位：2年C組 96.7%
3位：2年A組 3年A組 96%

1日の来室者数について、4月は平均4.4人でしたが、5月は平均8.4人と増加しました。体育祭練習期間中の来室者が多かったことも一因ですが、中には、4月の疲れや緊張が体に出たと思われる人や、相談があって来た人もいました。

