



ほんわか

令和7年6月27日
ほけんだより
小松市立芦城中学校

先月から芦城中学校では冷房が入りはじめ、暑い日も涼しい環境で快適に授業を受けることができます。しかし、本格的に暑くなる前に暑さに慣れておくこと(暑熱順化^{しょねつじゆんか})が暑い夏を乗り切るポイントとなるので、水分(塩分)を取りつつ、運動や入浴で汗をかきましょう。また、じめじめした梅雨の時期は湿度が非常に高く、体から汗をうまく出すことができなくなるため、体に熱がこもりやすく体調を崩す人が出てきます。こんな時期こそ、**規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動**で乗り切りましょう！



ところで、**みなさん、水筒は持ってきていますか？**毎日忘れずに水筒を持ってきて、こまめに水分補給をするようにしましょう。(感染予防のため、学校の冷水機は引きつづき直接飲むことはできません。水筒に入れて飲みましょう。水筒を忘れてしまった場合は、保健室や職員室に紙コップを用意してありますので、取りに来てください。)

スポーツドリンクを学校に持ってきて良いです。

上手に飲もう！スポーツドリンク

熱中症対策のため水分補給は大切です。汗として体から出る水分の中には塩分も含まれているため、飲む水分にも適度に塩分が含まれている必要があります。

しかし市販のスポーツドリンクをそのまま飲むと糖分の取りすぎになってしまいます。

そこで、お勧めしたいのが・・・

水筒の中身を『**スポーツドリンク半分+水半分+塩少々**』にすることです。

普通の状態では飲むとあまりおいしく感じないかもしれませんが、汗をかいた体にはおいしく感じます。上手に水分をとって、暑い夏を乗りきりましょう。

※水筒にスポーツドリンクを入れる際は、スポーツドリンク対応の水筒かどうかをご確認ください。
未対応のものに入れると、中毒を起こす恐れがあります。

飲み残しは、**細菌だらけ！**

ペットボトルの
ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

ストップ！
そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には 1,000 億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、その細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは、

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



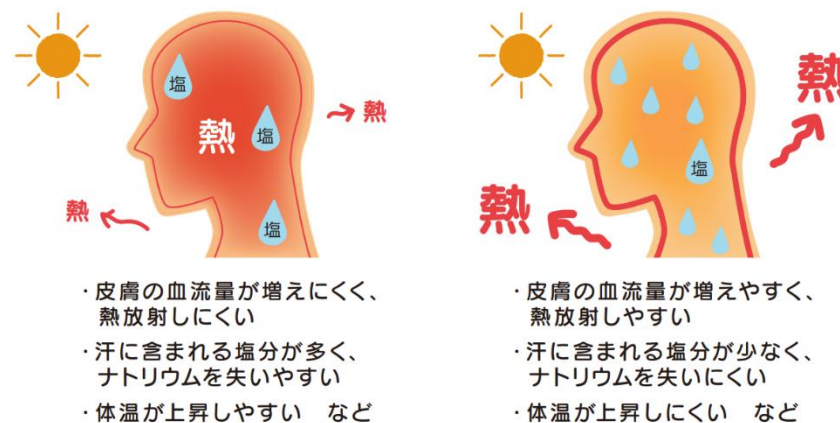
暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

暑熱順化による体の変化



日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分

頻度目安 週5回

サイクリング

運動目安 30分

頻度目安 週3回

適度な運動
(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分

頻度目安 週5回～毎日

入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。



6月の保健目標は

歯の健康を守ろう

でした



○歯科検診(4月15日)の結果 (ピンクのお知らせカードの受診のすすめ欄に○のある生徒の割合)

()は 昨年度の割合	むし歯のある者		むし歯になりそうな 歯がある者	歯垢	歯肉	歯列・咬合
	乳歯	永久歯				
1年	3.6%	6.6%	10.2%	22.8%	16.8%	13.8%
2年	0.7%	8.3%	15.3%	24.3%	14.6%	19.4%
3年	0.0%	11.3%	10.1%	13.8%	10.7%	20.1%
全体	1.5% (3.3)	8.7% (17.2)	11.5% (7.2)	20.2% (8.5)	14% (5.7)	17.7% (10.7)

昨年度と今年度の割合を比べてみると、むし歯のある生徒の割合が低くなっています。しかし、歯垢・歯肉の状態が悪い生徒は増えています。

芦城中学校では今年度も、生徒一人ひとりが歯や口腔を大切にしようという意識をもつことにより、自分自身の健康習慣を見つめなおす機会になればよいと考え、**歯科治療率 100%**を目指しています。ピンクのお知らせカードの受診のすすめ欄に○のあった人は早期に受診しましょう。



“ペットボトル症候群”に気をつけよう

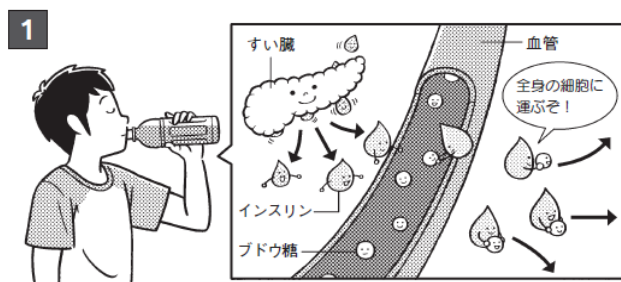
指導／筑波大学 附属病院 総合診療グループ 五十野 桃子 先生

暑くなると、冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなりますが、このような甘い清涼飲料には糖類が大量に含まれています。甘い清涼飲料を飲み続けると、体に悪影響を及ぼす“ペットボトル症候群”になる恐れがあり、注意が必要です。



©少年写真新聞社 中学保健ニュース第1755号付録

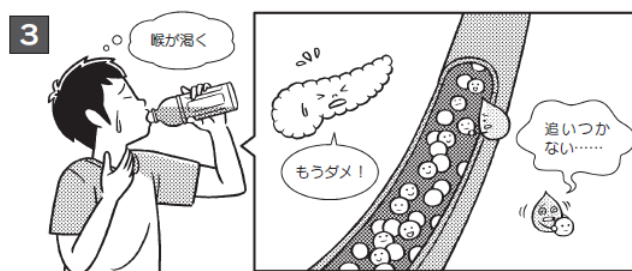
甘い清涼飲料を飲み続けると



体内では、血液中の糖類（ブドウ糖）が多くなると、血糖を細胞に取り込ませる働きをするホルモン（インスリン）がすい臓から分泌されます。



甘い清涼飲料の飲み過ぎで糖類をとり過ぎると、インスリンが処理しきれなかった糖類を尿で排出するので、尿の量が増えます。



尿の量が増えると脱水気味になって喉が渇きます。このとき、甘い清涼飲料を飲み続けると高血糖や脱水が進み、“ペットボトル症候群”を招きます。

熱中症予防のためといい、たいして汗をかいてもいないのに毎日スポーツドリンクを薄めずにそのまま飲んでいると、ペットボトル症候群や糖尿病といった違う病気にかかってしまう恐れがあります。

スポーツドリンクだけに頼るのではなく、朝ごはんにもそ汁や梅干しを食べるなど、食事を見直してみましょう。



ペットボトル症候群の症状

高血糖が続くとインスリンの分泌が減り、血液にブドウ糖が停滞する。

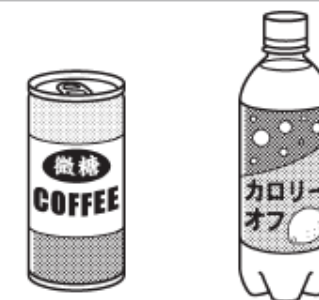
ブドウ糖が送られてこないと、細胞は脂肪を分解してエネルギーにするようになる。

脂肪が分解されたときの代謝物によって、血液が酸性に傾く。

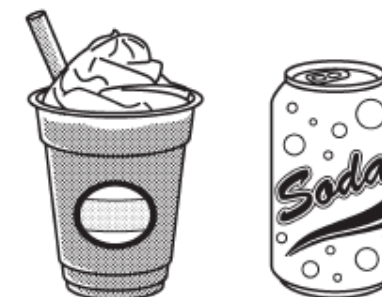
だるさ、吐き気、意識障害などが生じる。



こんな飲料にも注意



微糖やカロリーオフなどの飲料は、糖類がゼロではないため、たくさん飲むと糖類のとり過ぎになります。



甘みは温度が下がると感じにくくなるため、冷たくて甘い清涼飲料は飲み過ぎを誘発します。

各学年トイレに生理用品を設置しています



芦城中学校では、令和3年度の2学期からトイレに生理用品を設置しています。1年生には4月の身体測定時に設置理由や生理について話をしました。トイレに生理用品があると、いつでも使用できるので生徒にはなかなか好評です。トイレ掃除の生徒が週に数回補充をしてくれています。

ありがとうございます！

今年度も、小松市校下女性協議会より生理用品の寄附がありました。

生理はすべての女性になるもので、恥ずかしがったり、隠したりする必要はありません。困っていることや悩みがあったら、家族や友達、先生に話してください。

