



# 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ています。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)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でます。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つても良いです。

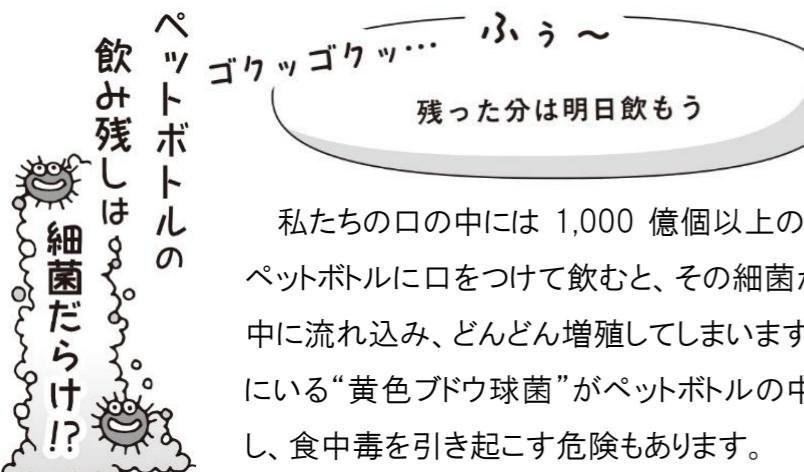
## 上手に飲もう！スポーツドリンク

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。

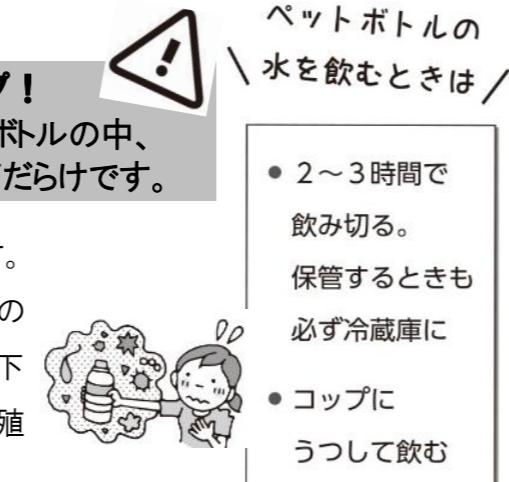
しかし市販のスポーツドリンクをそのまま飲むと糖分の取りすぎになってしまいます。  
そこで、お勧めしたいのが…

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。  
普通の状態で飲むとあまりおいしく感じないかもしれません、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。



— ストップ！  
そのペットボトルの中、  
もう細菌だらけです。



- ・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。

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



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすいなど



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくいなど

#### 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活



※上記はあくまで目安となります。個人の体质・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。



<https://www.netsuzero.jp/learning/le15> より

### 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おすすめ欄に○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。

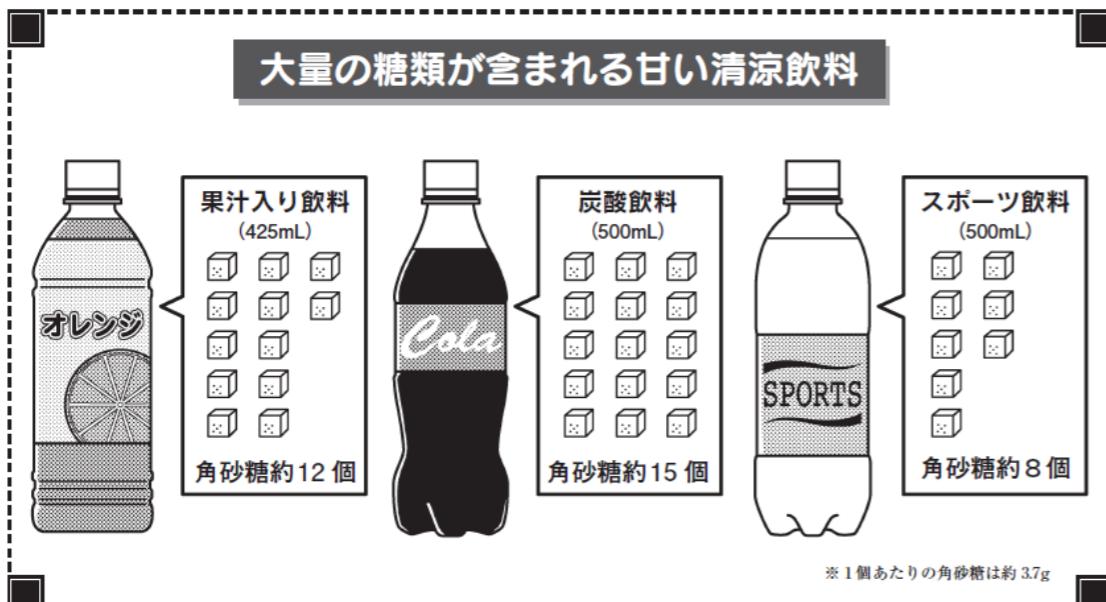
芦城中学校では今年度も、生徒一人ひとりが歯や口腔を大切にしようという意識をもつことにより、自分自身の健康習慣を見つめなおす機会になればよいと考え、**歯科治療率 100%**を目指しています。ピンクのお知らせカードの受診のおすすめ欄に○のあった人は早期に受診しましょう。



# “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。

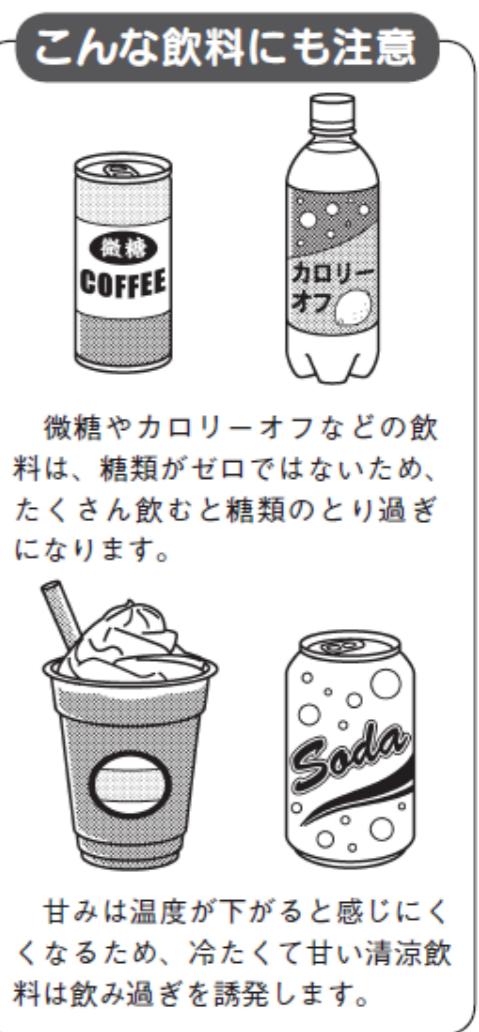
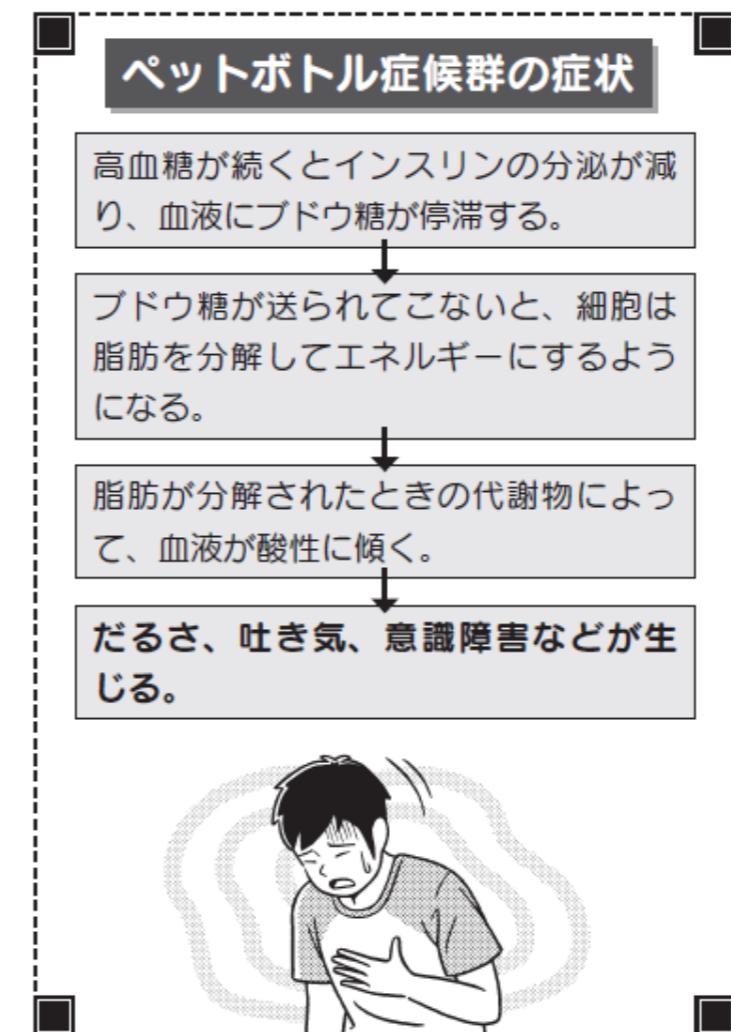


©少年写真新聞社 中学保健ニュース第1755号付録

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



## 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がなるもので、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。

