

急に気温が高くなる日が増えてきました。この時期は、まだ身体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。のどがかわく前に、休み時間ごとに少しずつ水分をとることを心がけましょう。学校の冷水器は、感染症予防のため、直接口を付けて飲むことができません。冷水器の水を水筒に入れて飲んでください!



# 歯を守るための戦い

□ 口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

今年度の歯科検診では、歯垢や歯石がついていると言われた人が、例年以上に多くいました。歯ブラシだけで取り除ける歯垢は、全体の60%程度といわれています。歯周病やむし歯のリスクを下げるためには、最低でも80%以上、できれば90%前後まで除去することが望ましいといわれています。

**歯ブラシ+『歯間ブラシ』や『デンタルフロス』を使い、定期的に歯医者さんを受診し、プロケアを受けましょう!**

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして?

なんであんな嫌な言い方をするんだろう!

あんな失敗をするなんて恥ずかしい...



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか?

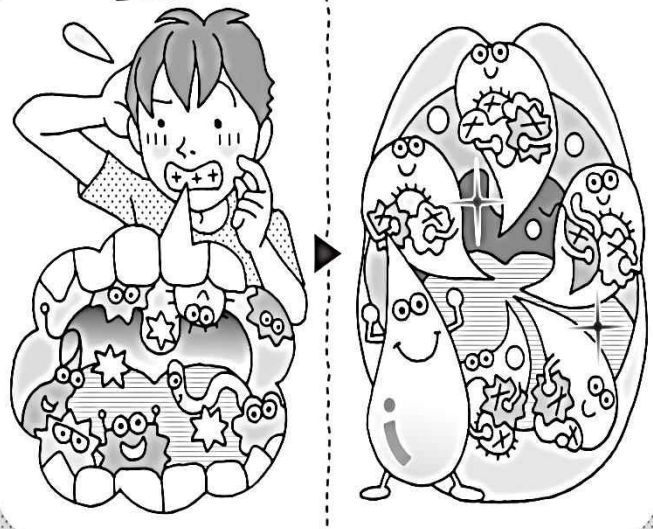
脳は“嫌なこと”ほど記憶する : うまく切り替えることが大切

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。

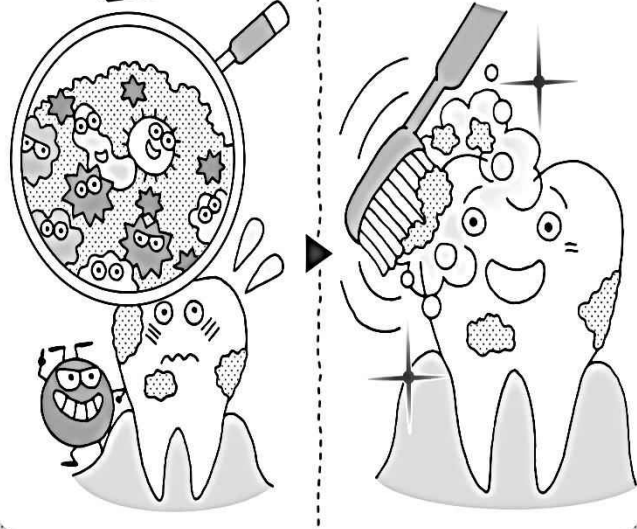


## 細菌 vs だ液



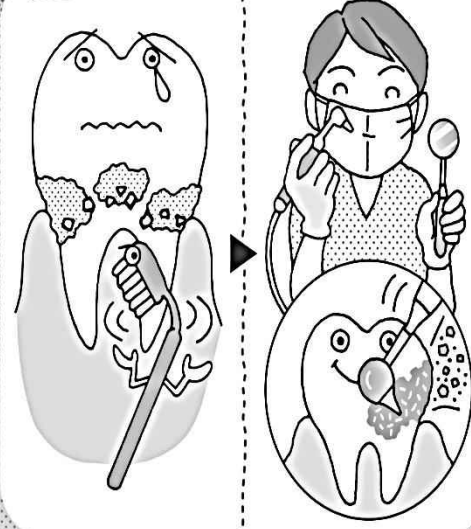
口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ  
だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!

## 歯垢 vs 歯みがき



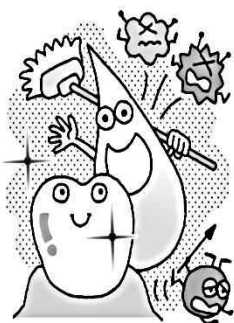
だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる  
歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

## 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる  
歯医者さんで取ってもらおう!

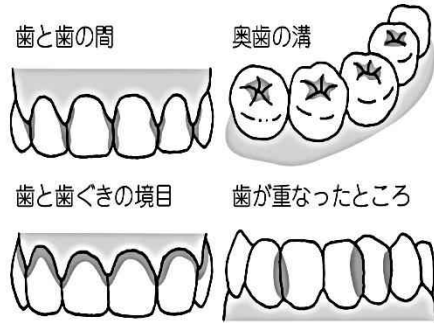
### ◆だ液はこんなにスゴイ!



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

### ◆歯みがきのポイント!



- 歯垢ができやすい場所を特に注意してみよう
- 歯と歯ぐきの境目  
歯が重なったところ
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

### ◆定期的なプロケアを!

半年に1回は行こう!



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

生徒会 保健委員会企画

## 第1回 安中睡眠改善週間

5月31日(火) ~ 6月13日(月)

昨年度の取組【生活リズムチェック週間】の結果から、「目標就寝時刻を遅くしても、守れない人が増えた!」「就寝時刻が遅いから、朝起きることができない!」「毎朝朝食を食べている人が例年より少ない!」ことがわかりました。そこで、今年度は【睡眠】に焦点をあて、取組を行っています。

生徒は期間中終礼時に、自分の睡眠の状態や朝食時間などを睡眠票に記入します。土日の状態も記入します。睡眠を「見える化」することで、生徒自身が睡眠時間や睡眠の課題について考えることを目的としています。この機会にご家庭でも、三点固定(家庭学習時間、就寝時刻、起床時刻の固定)をお子さまにお声がけくださいますよう、お願いいたします。



保健委員長が全校集会で、企画について説明しました。



保健委員が教室で、睡眠票の書き方を説明しました。



# STOP 熱中症 TRY 水分補給

あなたの命を守るために必要です

毎朝必ず、<sup>すいとう</sup>水筒を持って  
登校してください！！

身体が暑さに慣れていないこの時期から、熱中症の危険が高まります。熱中症の仕組みを知って、**のどがかわく前に、定期的に水分補給を**しよう！

## 熱中症


**おこりやすい日**

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

**おこりやすい人**

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

## 水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼気や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

**暑くなると...**

**熱**を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



**脱水は熱中症の始まり**

**脱**水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



## 正しい水分補給を考えよう

### 水と体のQ&A

- Q. 何を飲めばいいの？**
- A. 普段は水やお茶でOK**  
甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。
- A. スポーツ中は塩分も補給しよう**  
汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。
- Q. いつ飲めばいいの？**
- A. のどが渴く前にこまめに**  
「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渴く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

### 熱中症の症状

<b>I 度</b>	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直
	<input type="checkbox"/> 失神	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
	<input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 気分の不快
<b>II 度</b>	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 倦怠感
	<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 虚脱感
	<input type="checkbox"/> 嘔吐	
<b>III 度</b>	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害	
	<input type="checkbox"/> けいれん	
	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など

**熱中症になってしまったら**

- 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

**こんなときはすぐに救急搬送！**

- II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- III度の症状がある *しっかり聞こえる?*

