ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほ け ん し つ
２０２４年 ６月 号

昼間は晴れると気温が３０度をこえるようになりました。暑さに体がなれていないこの時期、熱中症にかかるリスクが高くなります（>_<）。加えて湿度が高いと水分補給が少なくなる傾向があり、さらに注意が必要です。

１：睡眠時間をたっぷりとって、２：3色そろったバランスのよい朝ごはんをたべて、３：休み時間ごとに水分補給をして４：学校に持ってきた水筒は空にして帰ります。

毎日の生活の積み重ねが元気に過ごせる体づくりにつながります。

6月の保健目標
はをたいせつにしよう

歯科健診が終わりました。今年の歯科健診で手紙を出した人は２８３人でした。歯垢・歯肉の状態にチェックがついたひとが多く 168 人いました。**むし歯は治療を受けない限り治りません。歯垢・歯肉の病気も放っておくと将来歯を失う歯槽膿漏という病気につながります。紙をもらった人は早めに受診してください。そして受診後病院で書いてもらった紙は学校に提出してください。**

歯垢クイズ

問題の答
問1:全部　問2 ②

問題1：歯をみがかなかったらどうなるでしょう？

①歯がざらついて黄色くなる。　②むし歯になる。　③歯ぐきがはれる。（歯肉炎）

歯をみがかないでいると歯の表面や裏側を舌でさわるとざらざらして鏡で見ると黄色く濁った歯に見えます。その原因は歯垢です。歯垢がたまることにより虫歯や歯肉炎という病気になります。

問題2：歯垢は何からできているでしょう？

①食べたものの残りカス　　②細菌のかたまり

歯垢は口の中にいる細菌が歯の表面に作った「巣」です。1 グラムの歯垢の中には数億の細菌がいて、わるさをする細菌（虫歯や歯肉炎を起こすもの）以外に人間の体にわるさをしない細菌もいます。

歯垢は歯にべっとりとくっついているので**「はみがき」**でしか落とすことができません。そのままにして時間が経つと歯石と言う状態になり、病院に行かないと落とすことができなくなります。

歯垢をためない生活習慣は

①歯をすみずみまでみがく　②歯ブラシは小刻みに１か所20回動かす
③甘いものは時間を決めて食べる　④寝る前は、かならず歯をみがく

熱中症予防のコツは「ひ」「み」「つ」

ひ：ひかげでこまめにやすむ

み：みず（水）を補給する

つ：つめたいもので体を冷やす

朝ごはんにお味噌汁や野菜スープ・チーズなどの塩味の物をたべると塩分補給にもなる。

予防ポイント

水分補給はのどが渇いていなくても、とる事が大切。学校いる間、休み時間ごとに飲み、持ってきた水筒は飲み切って帰る。足りない時はウォータークーラーのお水を水筒に入れて飲みます。

お風呂や軽い運動で汗を上手にかけるようにする。汗は自分の体に備わったクーラー。汗をかいて、体温を下げ、汗で失われた水分を補給し熱中症を予防しよう。

徹底分析！汗のヒミツ

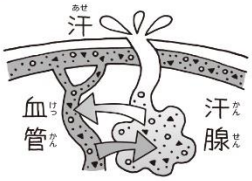
□に入る言葉を探そう

1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り１%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。

2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

汗にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。

上手な水分補給 × 汗をかく能力UP ＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけ
この夏を元気に
過ごしましょう！

こたえ：①水／②血液／③熱中症