

# ほけんだより 6月



5月から6月にかけて、スポーツテストに中間試験、体育祭・・・と、たくさんの行事がありましたね。忙しい毎日だったと思いますが、体調を崩すことなく元気に過ごすことができますか？

また、30℃近くまで気温が上がるような日もあれば、まだ肌寒い日もあります。気温差に身体が慣れず、「なんかだるいな～」と感じる日も多いのではないのでしょうか。そして夏本番前のこの時期から熱中症に注意が必要です。日ごろから、規則正しい生活を心がけ、夏を元気に乗り切りましょう☀

## ⚠ 6月も熱中症に注意

6月は梅雨の時期であり、じめじめした湿気とともに気温もグングン上昇し始めます。湿度が高いことにより、汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなってしまいます。さらに、まだまだ身体が暑さに慣れておらず、体温を調節する準備が不十分なため、熱中症による救急搬送が急増します。

### 熱中症予防のポイント

#### ☆こまめな水分補給

特に大切なのが、こまめな水分補給です！

人の身体の60%は水分でできていて、そのうちの6%を失うと脱水症状が現れます。そして、強い喉の渇きを感じるころには、すでに2%の水分が失われています。そのため、『喉が渴いたな～』と感じる前に水分を摂取することが大切です。

#### ☆規則正しい生活

規則正しい生活で、体調を整えておくことも大切です。

十分な睡眠や、バランスの摂れた食事、適度な運動を心がけましょう。

#### ☆暑さを回避しよう

暑さに慣れることも大切ですが、あまりに暑いときには、エアコンを利用したり、服装を調節するなどして無理をしないようにしましょう。



藤嶺学園藤沢中学・高等学校  
保健室

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



『歯』の豆知識 ウソ？ホント？

### 〇歯垢(プラーク)は食べ物のカスが腐ったもの？



→ウソ！

プラークは食べ物のカスが歯の表面につき、それをエサにして細菌が繁殖したものです。食後8時間程度でプラークができるといわれ、プラーク1mgの中には、およそ300種類1億個もの細菌が存在しています。

### 〇歯周病で死ぬことがある？

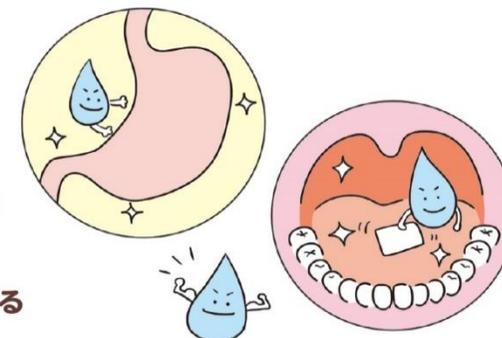


→ホント！

日本人の80%が歯周病に罹患していると言われています。歯周病菌は、唾液を介して肺に入り込んだり、歯茎の毛細血管を介して体に入り込んだりして、全身のいたるところで悪さをします。体に入り込んだ歯周病菌は、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

## こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。