保健だより ~6月号~

令和７年６月１６日
練馬区立練馬東中学校
保健室

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。

人間の場合は色が変わったりしませんが、食べたものでからだができているのは同じ。食べるために大切な歯。歯と口の健康について考えましょう。

8020運動ってなに？

「8020運動」は**「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」**という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。

大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

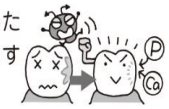
歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくていいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、１回で十分。そのほうがむし歯予防になります。

フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

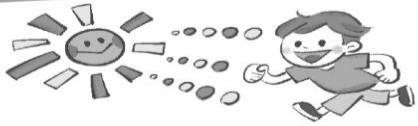
むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。６月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。１日２時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る

近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に１回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む

目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る

本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

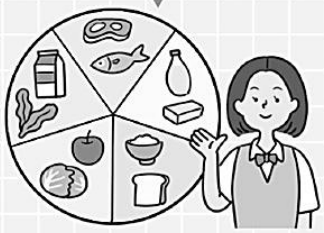
特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

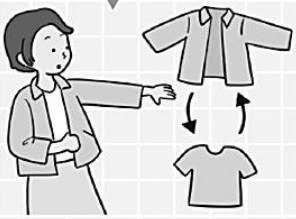
起床時に朝日を浴びる

朝食をとる

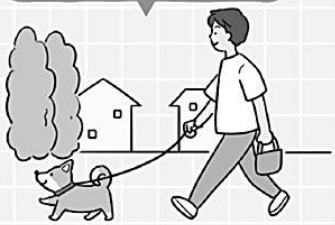
栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする

湯船に浸かって体を温める

学校医による健康診断が終了しました。健診に欠席してしまった人へは、「受診のおすすめ」のお知らせを渡しています。健康診断として受診できるのは、6月末までとなります。早めに受診をお願いします。

これからが暑さ本番です。

引き続き、熱中症対策をしていきましょう!!

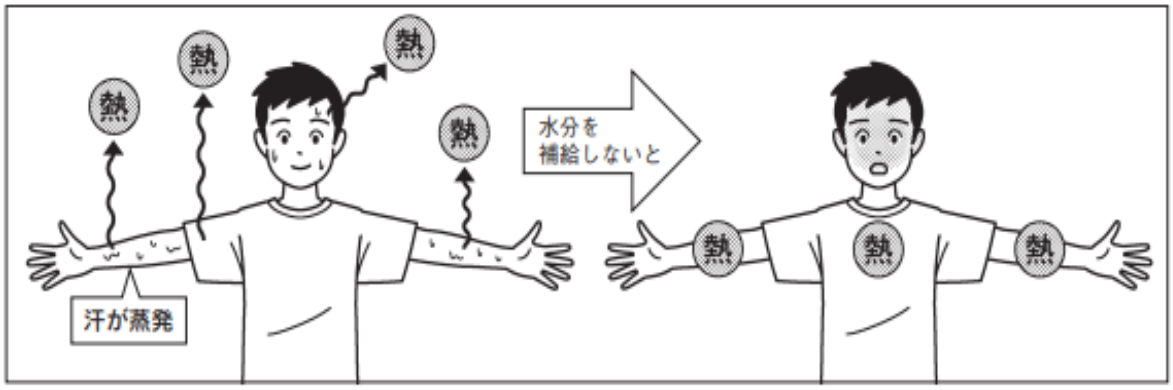
熱中症を防ぐ水分・塩分補給のポイント

指導　横浜国立大学 名誉教授／松山大学 特任教授　田中 英登 先生

日中の気温が上がり、熱中症に警戒が必要な季節がやってきました。熱中症予防には水分補給が大切ですが、効果的に補給するにはどうすればいいのかを確認しましょう。

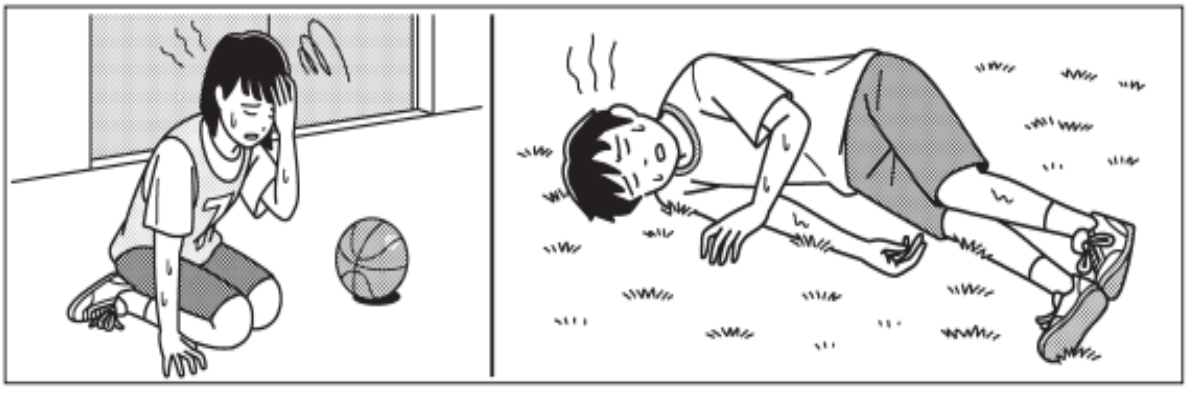
発汗による体温調節ができなくなる熱中症

暑い環境では、人は汗をかくことで体温を調節しています。汗は、皮膚の表面から蒸発するときに熱を奪うことで、体温の上昇を抑えています。しかし、汗で失った水分を補給しないと、汗をかけなくなり、体温の上昇を抑えることができず、熱中症になります。



熱中症のさまざまな症状

屋内、屋外を問わず、発汗により体重の２％の水分（体重50キログラムの場合、約１リットル）を失うと、熱中症の症状が出るといわれています。熱中症には、頭痛、めまい、吐き気などのさまざまな症状があり、進行すると、意識を失い、死に至ることもあります。

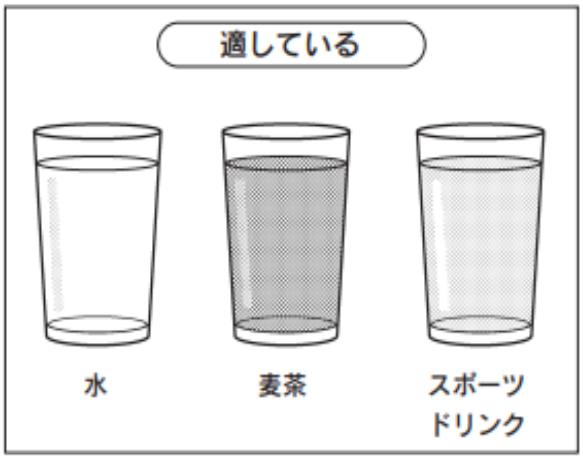


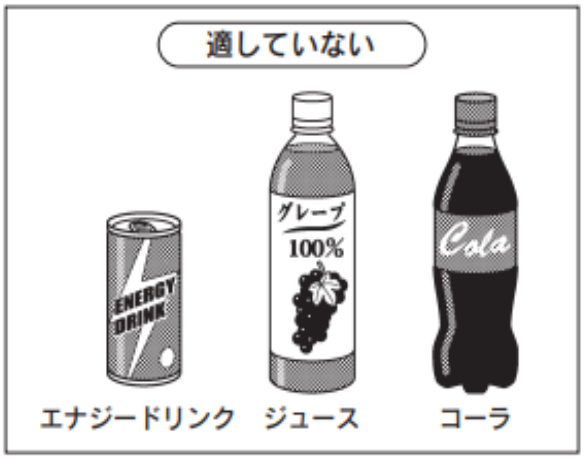
水分補給は、こまめに少しずつ

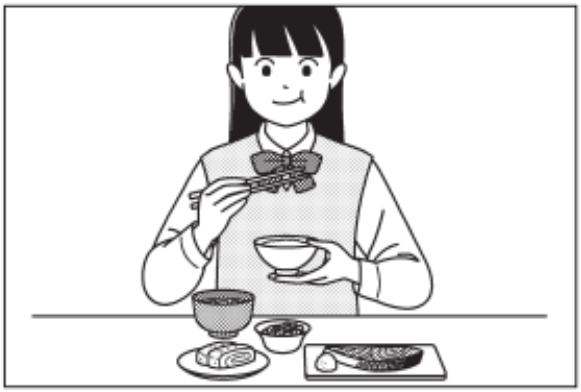
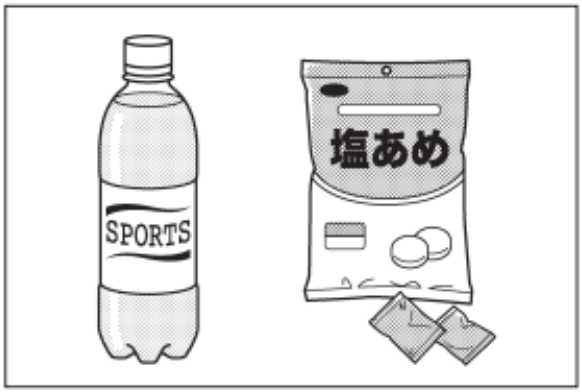
水分補給の基本は、水や麦茶の摂取です。運動をするなどして大量に汗をかいた場合には、スポーツドリンクで水分と塩分も補給します。

利尿（おしっこが近くなる）作用があるカフェインが入っている緑茶、コーヒー、エナジードリンク、また糖分が多いジュースやコーラなどは、水分補給に適していません。

水分を一度にたくさん摂取しても、体の吸収が追いつかないため、こまめに少しずつ摂取することが大切です。暑い日には、15～30分ごとに1回、100～200mLずつ水分補給をするとよいでしょう。





汗で失う塩分も補給する

汗をかくことで、体内の水分とともに塩分も失うため、補給をする必要があります。日常生活では、朝、昼、晩の食事をしっかりとっていれば、さらに塩分の補給までは必要ありませんが、運動をして大量の汗をかくような場合は、通常の食事に加え、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分を補給しましょう。