

しち 7 がつ ほけん 保健だより



こんげつ 今月のひとこと

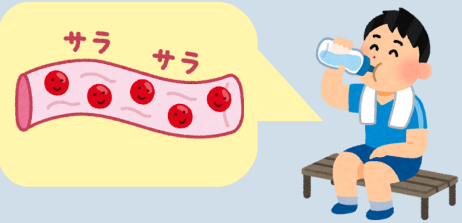
7月に入りました。梅雨が明けたら、暑い夏が始まりますね。熱中症に気を付け、元氣よく過ごしたいものです。今月号では、熱中症対策に欠かせない、水分補給について特集します。

あいちけんりつ こちの こうとうがっこう 愛知県立古知野高等学校

ねつちゆうしょう たいさく 熱中症対策:なぜ、水分が大事なの?

からだ はんぶんいじょう 体の半分以上は水でできている?

私たちの体は、半分以上が水でできています。水は、血液(血)に多く入っています。血液に入っている水の力で、体中に必要な栄養や酸素を運んでいるのです。



からだ みてい 体からでていく水もあります

水は、形を変えて体から出ていきます。【次のものに変わります】

- ・尿(おしっこ)
- ・便(うんち)
- ・息(息の中には、水が入っています)
- ・汗



これらに含まれる水の量は、体重によって変わります。例えば、高校生だと、500mLのペットボトル4~5本分になります。

みづがなくなると、体に栄養や酸素が届かない

水分は、体中に栄養を運んでくれる、とても大切なもの。ですが、汗を沢山かく夏は、体からどんどん水分が出てしまいます。水分がなくなると、体に栄養や酸素が届かなくなり、体がうまく動かなくなったり、気持ち悪くなったりします。これが熱中症なのです。



すいぶんほきゅう 水分補給は、このタイミングで!



「こまめに水分補給」の、「こまめ」ってどのくらい?

- ・朝起きた時、夜寝る前...寝ている間に体の水分が減るため。
- ・入浴後.....入浴で汗をかくため。
- ・スポーツの前後.....汗をかく前やかいた後に水分を補給。休憩中にも飲む。

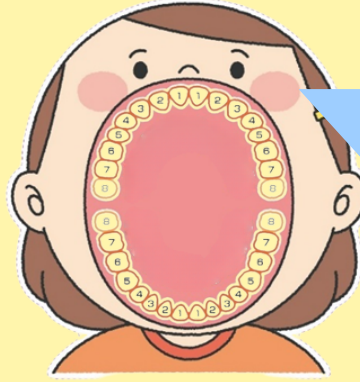


※この他にも、朝昼夕の食事や、食事と食事の間(10時・15時くらい)に水分補給をするとよりよいでしょう。



しか けんしん おこな 歯科検診を行いました

6月に歯科検診を行いました。歯科検診のお知らせを確認して、むし歯があった人や歯肉炎と言われた人は、歯医者さんで診てもらいましょう。また、歯科検診の時に歯医者さんが「C」や「CO」などと言っているのを聞いた人もいます。どのような意味だか知っていますか。



- 「番号1~8」...永久歯(おとなの歯)。
- 「O」...むし歯になり、治療した歯。
- 「C」...治療が必要なむし歯。→歯医者さんへ!
- 「CO」...むし歯になりかけの歯。→しっかり歯みがきしよう!
- 「G」...治療が必要な歯ぐきの病気(歯肉炎、歯周病)。→歯医者さんへ!
- 「GO」...歯ぐきの軽い腫れ(軽い歯肉炎)。

がっこうしかい 学校歯科医さんからのメッセージ



6月4日に歯科検診を行いました。今回の検診で昨年度と同じ所見の人が数名いました。受診勧告書を受け取った人はできるだけ早急に受診してください。むし歯になる前の早めの治療が歯を守るには重要です。また、歯の汚れ(歯垢)がついている人、歯肉炎で歯茎に炎症がみられる人が何人もいました。歯垢をそのままにしていると、むし歯につながったり、硬い「歯石」になったり、歯茎が弱ったりして、病院で治療が必要になります。予防で一番重要なのは毎日の丁寧な歯みがきです。がんばりましょう。