

保健だより



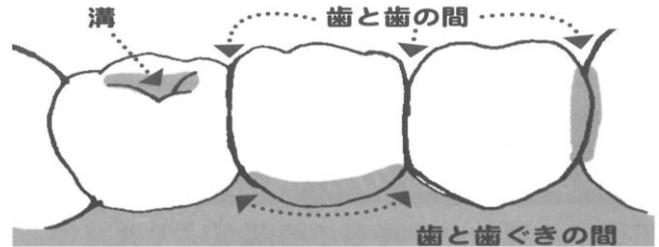
令和7年6月
西条市立東予西中学校 保健室

「歯科検診結果のお知らせ」を配布しますので確認し、治療の必要な人は早めに受診しましょう。

むし歯・歯周病を予防する歯みがきのポイント

- ・毛先をきちんと歯の表面にあてる。
- ・力を入れず、なでるくらいの軽い力でみがく。
- ・小刻みに、横に動かしてみがく。
- ・毛先の開いた歯ブラシは使わない。
- ・フッ素入りの歯みがき剤を利用する。

みがきにくいところは歯垢もつきやすい！
歯ブラシの毛先をうまく使って、しっかりみがこう



STOP 熱中症 TRY 水分補給

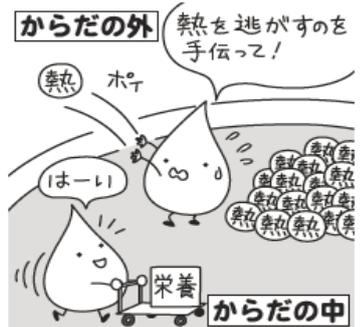
水は体の中で何をしている？



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。
呼吸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...

暑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。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. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇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		熱中症になってしまったら
I 度	<input type="checkbox"/> めまい	●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
	<input type="checkbox"/> 失神	
II 度	<input type="checkbox"/> 筋肉痛	●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 <i>しっかり聞こえろ</i>
	<input type="checkbox"/> 筋力の硬直	
	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ	
III 度	<input type="checkbox"/> 気分不快感	●III度の症状がある <i>119!</i>
	<input type="checkbox"/> 頭痛	
	<input type="checkbox"/> 吐き気	
	<input type="checkbox"/> 嘔吐	
III 度	<input type="checkbox"/> 倦怠感	●III度の症状がある <i>119!</i>
	<input type="checkbox"/> 虚脱感	
	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	
III 度	<input type="checkbox"/> 意識障害	●III度の症状がある <i>119!</i>
	<input type="checkbox"/> けいれん	
III 度	<input type="checkbox"/> 高体温など	●III度の症状がある <i>119!</i>
	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	