



令和5年6月8日 佐世保市立大野中学校

梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しくて体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に十分に注意してください。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

みなさん、食べた後にはしっかりと歯をみがいていますか？

虫歯の予防には、丁寧な<sup>ていねい</sup>歯磨きが大切です。失った歯は一生元には戻りません。「食べたら磨く」という習慣をつけましょう。5月29日には歯科検診がありました。これを機会に、歯と口の健康を守る生活習慣を見直してみましょう。また、自分の歯ブラシもチェックしてみてください。

### むし歯・歯周病の予防



食べたらみがく



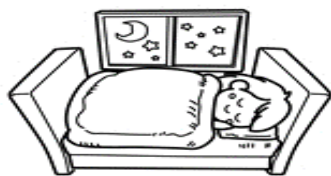
だらだら食べをしない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスのとれた食事をする



規則正しい生活



自分にあつた正しいブラッシングの実行



定期的なチェック

## フッ化物洗口が始まります！

今年もフッ化物洗口が始まります。フッ化物洗口とはフッ化物を溶かした液でブクブクうがいをするものです。

保護者の同意を得ている生徒が、8日(木)から週に1回、朝読書の時間に実施します。年度途中で中止もしくは開始される場合には保護者の方の直筆による用紙の提出が必要です。担任までお知らせください。

### ★「フッ化物」ってどんなもの？

「フッ素」は自然の中に普通にあるもので、通常は「フッ化物」として存在しています。学校で行うフッ化物洗口では、洗口後に少量のフッ化物が口に残ることで、虫歯の予防効果を持続させます。

### ★フッ化物の働きは？

- 歯の表面から取り込まれ歯の質を強くします。
- 初期の虫歯を元に戻す効果があります。
- 虫歯菌の活動を抑えます。



# 熱中症対策をしよう！



あと少しで佐世保市中学校体育大会が始まりますね。保健室にも皆さんの頑張っている声が届いています。

さて、そんな中気をつけるべきことがあります。それは、「熱中症」です。熱中症にならないために、こまめな水分補給や、暑さの調整ができる服装をするなど、自分たちでできる熱中症対策を行いましょう。

## ペットボトル症候群とは？

喉が<sup>のど</sup>渴<sup>かわ</sup>く前に水分補給をすることはとても良いことですが、「ペットボトル症候群」<sup>しょうこうぐん</sup>に気をつけなければなりません。「ペットボトル症候群」とは、糖分の多い飲み物を飲み過ぎて<sup>けつとうち</sup>血糖値が急に上昇することでだるさを感じたり、イライラ、吐き気、喉の渴きなどの症状が現れることをいいます。水やお茶などは問題ありませんが、スポーツドリンクには糖分が多く含まれていますので、飲み過ぎには注意が必要です。

## 水分補給のベストタイミングは？

「喉が<sup>のど</sup>渴<sup>かわ</sup>いた」と感じるのは、すでに水分不足のサインです。喉が渴いていることに気づかなかったり、喉が渴いているのに無視をしたりすると、熱中症になる可能性が高まってしまいます。喉が渴いていなくても、定期的な水分補給を心がけましょう。



## 水分補給のタイミングは？



①寝る前・起きた後



②運動の前後・最中



③お風呂に入る前・入った後

～今月の保健便りについて～

5月29日から、福岡子ども短期大学より、養護教諭の教育実習生が2名見えています。<sup>たかほしちさと</sup>高橋知聖先生と<sup>よしだりこ</sup>吉田莉子先生です。今月の保健便りは、高橋先生と吉田先生が、みなさんに伝えたいテーマにしぼって作成しました。実習は、6月16日(金)までです。ぜひ、たくさんお話してくださいね。