

ほけんだより 7月

三国西小学校
ほけんだより
R4. 7. 1

7月の保健目標

暑い時期の運動の注意を知ろう



気温が上がって、むし暑くなってくる時期です。こんな時、気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症は放っておくと、あっという間に重症になるので危険です。熱中症にならないように、気をつけましょう。こんな暑い時期に、インフルエンザの集団感染も報告されています。予防はコロナウイルス感染症と同じです。熱中症と感染症を上手に予防しましょう。

熱中症を予防するためのマスク着用の考え方

友達との間	2 m 以上空けられる		2 m 以上空けられない	
	建物の中	建物の外	建物の中	建物の外
話をする	マスクを着ける	着けなくても良い	マスクを着ける	マスクを着ける
話をほとんどしない	着けなくても良い	着けなくても良い	マスクを着ける	着けなくても良い

2022.6.10 文部科学省「マスクの着用が不要な場面およびそれに際した留意事項」より

スポーツドリンクの飲み方に注意！！

経口補水液 (オーエスワン)

ナトリウム	575mg
カリウム	390mg
クロール	887.5mg
ブドウ糖	2.5%

500 m l 当たりに含まれる量



スポーツドリンク

ナトリウム	103.5~264.5mg
カリウム	58.5~ 97.5mg
クロール	88.8~319.5mg
ブドウ糖	6~ 10%

中に入っている成分を比べてみると、汗をかいたときに必要なナトリウムやカリウムはスポーツドリンクには経口補水液の1/2~1/7程度しか入っていません。また、体が水分を吸収しやすいブドウ糖は2%ですが、スポーツドリンクはずいぶん多くなっています。

スポーツドリンク500 m l には、約15 g の砂糖が入っています。1日にとってもよい砂糖の量(20 g)の約3/4に相当します。

まずは、しっかり睡眠をとり、朝ご飯でしっかり塩分をとりましょう。軽度の脱水の場合、水やスポーツドリンクでも満たされます。

中等度以上の脱水症では、経口補水液でしっかりと電解質(特にナトリウム)をとる必要があります。

糖分が多いということは、むし歯や肥満にもなりやすいということになります。

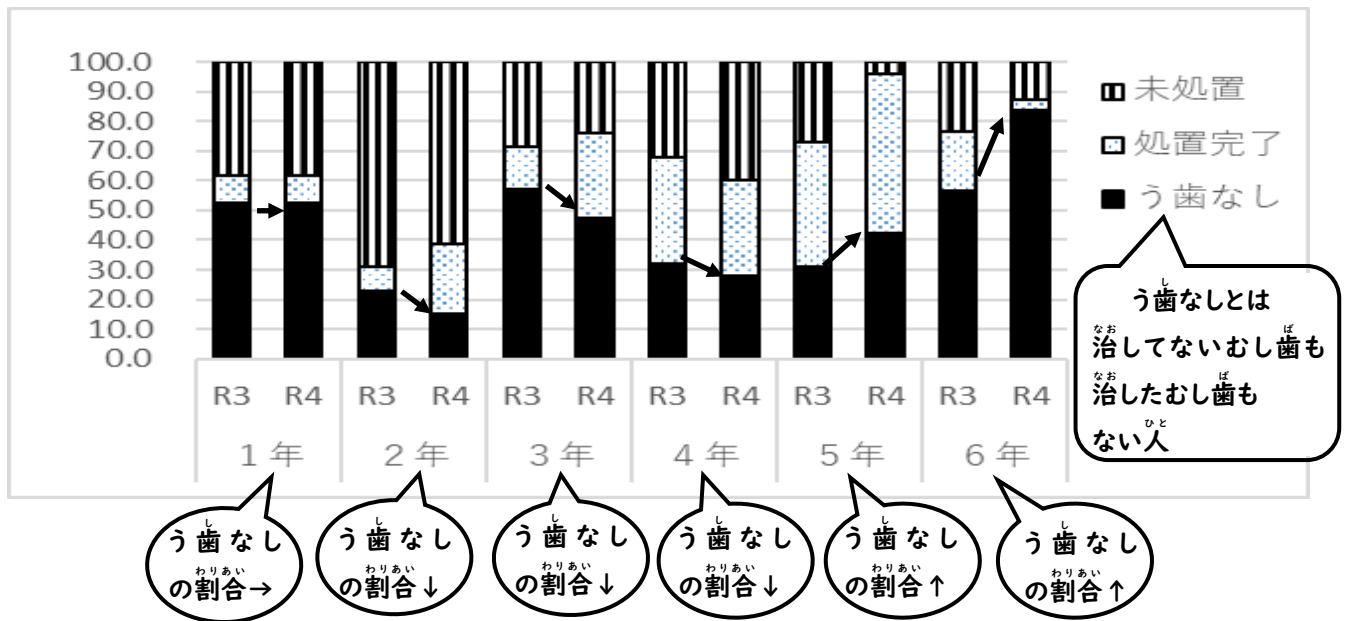
普段の生活の中で、水やお茶代わりにスポーツドリンクを飲まないようにしましょう。

~おうちの方へ~ 「スギ花粉症」アンケート協力をお願い

昨年度実施した調査では、新しく発症する人は例年の半分以下になっていました。このことを確実に証明するために、今年度もアンケートを実施します。回答後のアンケート用紙は、一緒に配布した封筒に入れて7月7日(木)までにご提出ください。

歯科検診の結果より

さくねんど (ねんせい しゅうがくじけんこうしんだん) と今年度の歯科検診の結果を比べてみました。



このグラフから、5・6年生がう歯（治してないむし歯と治したむし歯）がない人（■）の割合が増えていることがわかります。これは、むし歯だった乳歯（子どもの歯）が抜けて、永久歯（大人の歯）に生え替わったからです。永久歯（大人の歯）がむし歯にならないようにすれば、ずっとう歯なしの状態であることができます。

永久歯（大人の歯）がむし歯にならないようにするためのポイント①

乳歯（子どもの歯）の時からむし歯にならないようにしましょう。

永久歯（大人の歯）がむし歯にならないようにするためのポイント②

生え替わったばかりの永久歯（大人の歯）はむし歯になりやすいので、生え始めたときから丁寧にみがくことが大事です。特に、周りの歯より高さが低い間は、みがきにくいので、歯ブラシがきちんと歯に当たっているか、鏡で確かめながらみがきましょう。

永久歯（大人の歯）がむし歯にならないようにするためのポイント③

口の中にむし歯があると、それだけで生えかわった永久歯（大人の歯）がむし歯になるリスクも高くなります。むし歯がある人は、すぐに歯医者さんへ行って治してもらいましょう。治療が終わったら、もうむし歯にならないように丁寧にみがきましょう。