

7月の保健目標は「夏を元気に過ごそう」です。

これから8月にかけて厳しい暑さが予想されます。夏を元気に過ごすためには、夏バテ対策をして、熱中症を防ぐ意識をもつことが大切です。

また、夏になると泳ぐ機会（学校でもプールの授業が開始）が増えますが、水の事故を防ぐために、泳ぐ前は準備運動をしっかりとって、ルールを守るようにしましょう。

夏バテを しないために…

規則正しい生活をする。
水分をしっかりとる。



冷たいものをとりすぎず、
しっかり食事をとる。



夜ふかしはせずに、
早く寝て十分な睡眠を
とる。



夏バテとは、暑さや食欲不振で、自律神経の調子が悪くなり、全身の疲労感やだるさを感じる症状のことを言います。

暑いと汗がたくさん出て、脱水症状を起こしやすくなります。水分とミネラルの補充（カルシウム・鉄・ナトリウム等）が必要です。

また、夏は冷たくてのど越しのよいそうめん等が好まれますが、炭水化物に偏ると夏バテにつながります。疲労回復のために炭水化物の代謝を促す、ビタミンB群をしっかりととりましょう。

特に ビタミンB1（豚肉・うなぎ・まぐろ・カキ貝・玄米等）は、にんにく等に含まれる アリシンと組み合わせることで、糖質をエネルギーに変えて老廃物の代謝を良くする働きがあります。アリシンは、ねぎ・玉葱・ニラに多く含まれています。

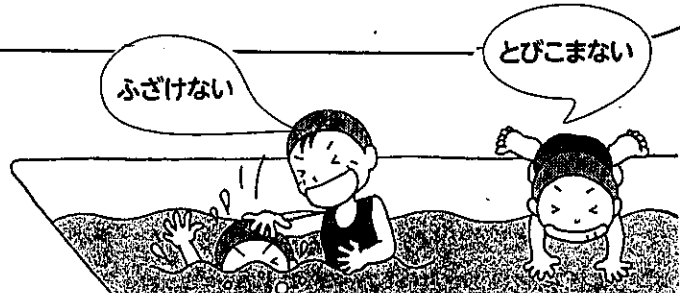
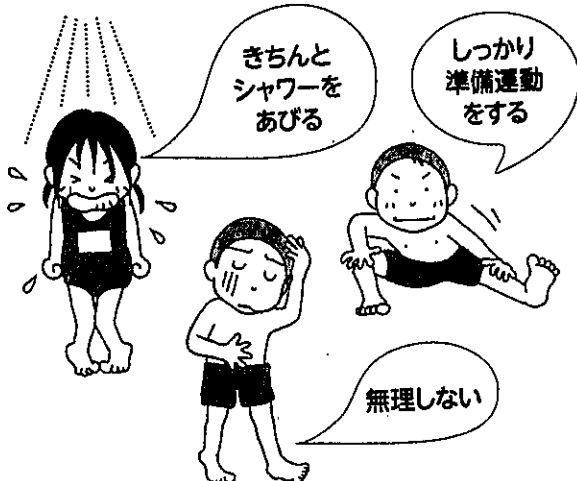
ビタミンB2（レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品、葉菜類）も積極的にとるようにしましょう。

水泳の効果！

入水すると、体全体に水圧がかかって、体液や血液がスムーズに流れやすくなります。また、浮力があるので足腰に負担をかけずに全身運動ができます。

厚生労働省の運動強度（メッツ）をみると、水泳はランニングと同じ8メッツあるので、短い時間に効率的に運動ができます。

さらに、水泳は水につかることによりリラックスしたり、心肺機能を高めたりするなどの効果が期待されます。



プールの環境衛生について

プールの水は、水泳の授業のたびに検査をしています。基準値、残留塩素が0.4以上～1.0以下 (mg/l) 水素イオン濃度が5.8以上～8.6以下 (pH) あるかです。

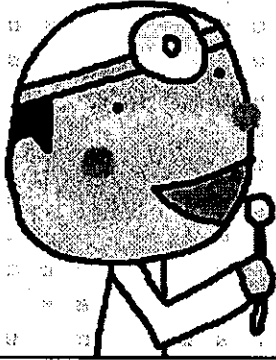
その他の検査（一般細菌や大腸菌の有無等）は、学校薬剤師や保健所が検査をしています。

プール水は基準値でも、プールでうつる病気（流行性角結膜炎や咽頭結膜熱等）がありますので、前後のシャワーや洗眼、うがいをしっかりとってください。

＜4月から6月に行われた歯科健診の結果＞ 869人中

下記のような検査を行いました。

歯科健診



- ① 歯垢はついていないか？
- ② 歯肉に異常がないか？
- ③ あごの関節に異常がないか？
- ④ 歯の並び方・かみ合わせに異常がないか？
- ⑤ むし歯はないか？
- ⑥ むし歯になりかけの歯はないか？

① 42.1% 412人に歯垢がついていました。
そのうち252人は、歯の1/3以上の歯垢付着の状態でした。

② 歯肉は、40.8% 355人に炎症が見られました。
そのうち、ブラッシングをして炎症が消退する程度の軽い歯肉炎の人が106人で、治療が必要な人(歯周疾患が認められる)は、249人でした。

③ あごの関節が「痛みがある」「カクカク音がある」等で19人が要治療でした。

④ 歯の並び方、かみ合わせに異常がある(要治療)人は、歯の矯正中も合わせて5.1% 444人でした。

⑤ むし歯があった人は、8.4%の73人でした。
そのうち永久歯にむし歯があった人は70人で、1人平均3.1本でした。

⑥ むし歯になりかけの歯(初期症状を疑う歯)がある人は、172人で、1人平均4本でした。

結果から

・ 歯科健診で、歯科医の先生に、「歯がきれいだね。これからもがんばってね。」とほめられた人よりも、「もう少しみがいてね。」と言われた人が多かったです。歯垢沈着もあり歯肉炎もありという人が多く見られました。

口の中を衛生的に保つように少し意識してください。歯垢は、「歯垢→歯肉炎→歯周炎→歯を失う」につながります。

歯肉炎は受診対象ですので歯科医院でブラッシング指導を受けてください。

歯石の場合は家庭でのブラッシングではとれないので必ず受診してください。

・ むし歯があった人は少ないですが、むし歯になりかけの歯がある人が多かったです。むし歯になりかけの歯は、ブラッシングで改善することもあります。

むし歯は治療しないと、痛み、口臭がひどくなるとともに、菌が全身にまわって、大きな病気(心筋梗塞や敗血症等)を引き起こすことがあります。

・ 歯の並び方やかみ合わせがよくない人が、半数ありました。

みがきにくいので、歯ブラシが届くように、「利き手→反対の手に持ち替え→縦にする→斜めにする→合わせてフロスを使う」等工夫してみがきましょう。

☆ 3年生へお願い ☆

修学旅行が無事に終了しました。預かった保険証のコピーを返却しますので、おうちの人へ渡してください。

