

# ほけんだより 6月

砺波市立出町中学校  
保健室  
令和7年6月20日発行

梅雨に入り、蒸し暑い日が続きます。梅雨時期は、疲れがたまりやすく、体調を崩しやすいため、毎年、保健室に来室する人が増える傾向にあります。最近では咳での来室や欠席が増えています。また、午前中、体調不良で保健室に来室する人の中に睡眠不足や朝ごはんを食べていないことが原因と思われる人が増えていることが気になります。

熱中症にも注意が必要です。生活習慣を整え、朝ごはんを食べて登校しましょう。

## 覚えておこう！水分補給のコツ



# 1.2L

1日に飲料で  
摂取すべき水分量

(食事等に含まれる水分を除く)

◆休み時間や部活動で水分補給することを考えると、1日に1.2L以上は必要です。水分は多めに準備してください。

◆スポーツドリンク、経口補水液等も可です。衛生上、ペットボトルは不可のため、水筒に入れてください。

### 少しずつ、こまめに

- ◆暑い日は30分ごとに
- ◆コップ1杯ほどを目安に

体が一度に吸収できる水分は約200mL。一度にたくさん飲んでも、一部しか体に吸収されないため、少しずつこまめに補給しましょう。

### のどがかわく前に

軽い脱水では自覚症状はなく、のどがかわいたときにはすでに予想以上の水分が失われています。運動前に水分補給を！



### 塩分も一緒に

汗には塩分が含まれているため、たくさん汗をかく場合には水分だけでなく、スポーツドリンク等で塩分も一緒に補給することが大切です。



熱中症の予防には気温だけでなく、「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

暑さ指数は、気温・湿度・<sup>ふくしゃねつ</sup>輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つから考えられた熱中症予防が目的の指標です。暑さ指数が28℃を超えると「**嚴重警戒**」となり、熱中症のリスクが高くなります。中学校でも、グラウンドと体育館の暑さ指数を測定して、生徒玄関に掲示しています。

データを上手に活用して、熱中症を予防する時の参考にしてください。

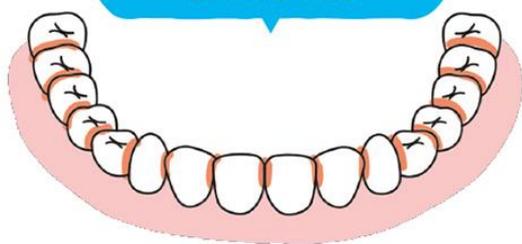
# 歯科検診が終わりました

歯科医の先生方より、「全体的に、むし歯が少なくきれいな歯の生徒が多い」と話がありました。出中生のよいところの一つです。全員に結果を配布したので、受診が必要な人は、早めに歯科医を受診してください。歯石は歯みがきでは取り除くことができないため、歯医者さんで取ってもらいましょう。

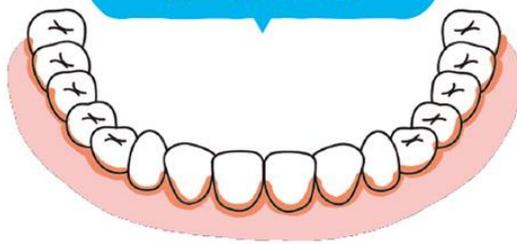
## ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。

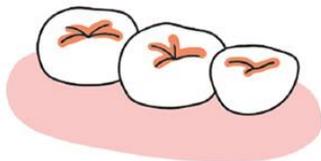
歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



歯の裏側



## 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

——— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね