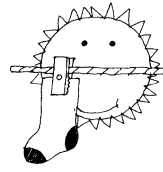


# ほけんだより 7月

おうちの人にも  
見せましょう

2024. 7. 1 津田中学校保健室



気温が高い日が増えてきました。保健室にも「頭痛」「気分が悪い」といった症状での来室が増えています。水分を十分にとれていない場合もこのような症状がでます。水筒を持参して、のどがかわく前に、コップ1杯程度をこまめに補給しましょう。朝ごはんも必ず食べて登校しましょう。

## ○熱中症を防ぐために

### 1. 水筒を持参する

一日に必要な水分量を計算してみよう

中学生

$$50\text{ml} \times \text{体重(kg)} = \boxed{\phantom{000}} \text{ml}$$

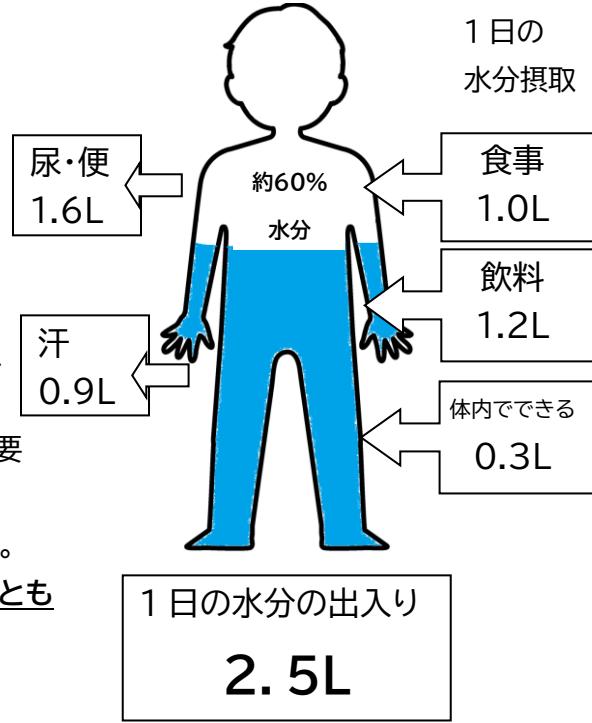
\*体重50kgの場合 1日2500ml(2.5L)必要

食事から約 1.0L とれるので、

水分(水・茶・スポーツドリンク)は約1.5L 必要です。

朝・晩、家庭で500ml とる場合、学校には、少なくとも約1.0L の水分を持参しましょう。

運動する日は、さらに「汗をかく分」が必要です！



**熱中症に注意！**  
水分補給を



水分が足りないと「脱水」になり、症状がでます。脱水かどうかは「尿の色」でもチェックできます。**色が濃いときは、脱水**なので、水分をとりましょう。(各トイレに色見本を掲示しています)

### 2. 朝ごはんを食べる

食べないと体の水分タンクが空の状態なので、大変危険です。

朝食をとると水分だけでなく塩分も補給することができます。

朝食時には、コップ1杯の水分を必ずとりましょう。

帽子や日傘で  
日ざしをさえぎろう

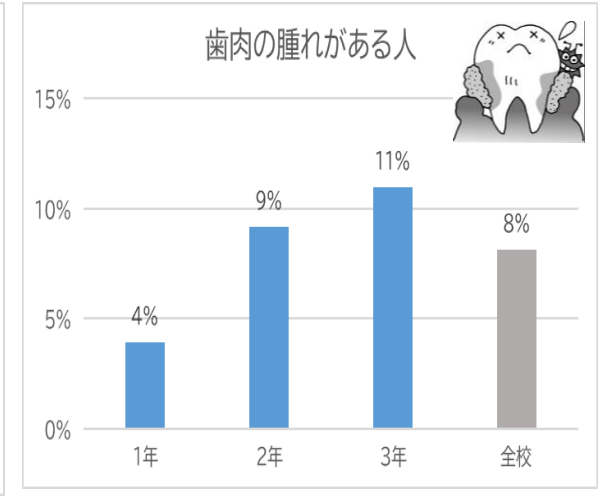
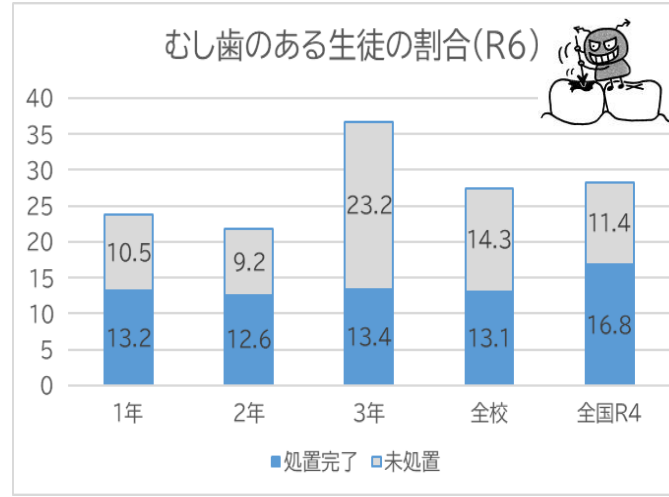


### 3. 帽子や日傘を活用し、登下校する

\*すいみんが足りない人・肥満傾向の人もなりやすいので気を付けてください。

## ○歯科健診の結果を参考に、歯を大切にしよう!

6月19日に実施した歯科健康診断の結果をお知らせします。

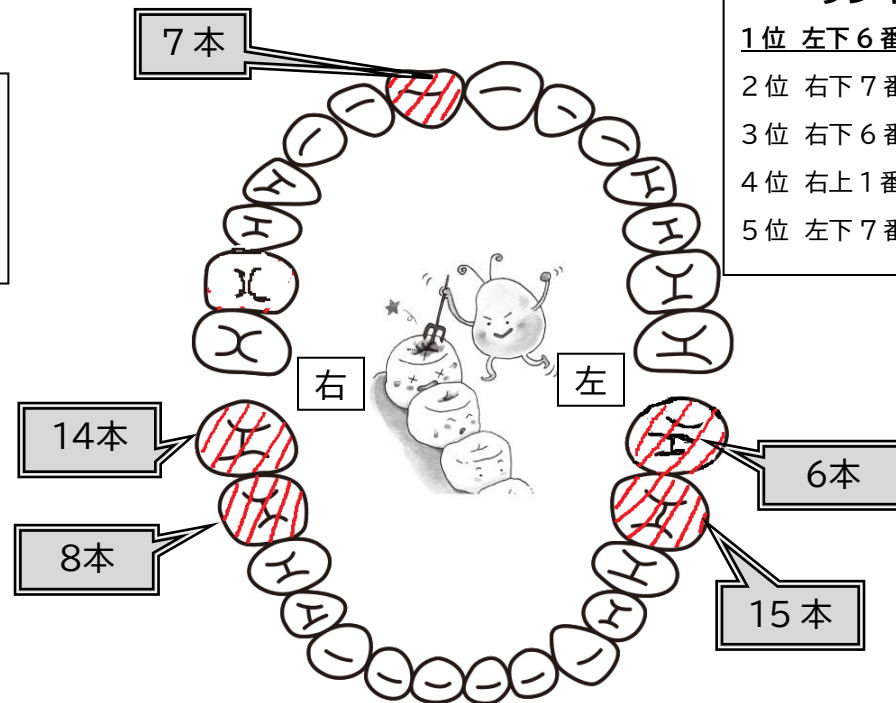


○全校のむし歯罹患率は、全国平均よりやや少なくなっていますが、未処置歯のある人は14.3%(35人)いました。むし歯はどんどん進行するので、早めに治療をすませましょう。

○歯みがきがていねいにできていないと歯肉が腫れます。歯肉に異常があった人は、全校で8%(18人)いました。歯肉炎は、ていねいに歯垢を落とすことで1~2週間で改善します。

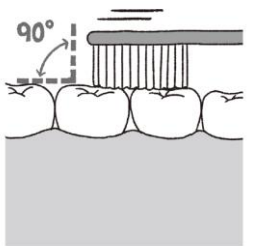
鏡で歯と歯ぐきの間に毛先があたっているかを確認しながら歯垢を落としましょう。

### ★むし歯(C)が多い歯は？ (R6年度)



### むし歯が多い歯 ランキング!

- 1位 左下6番目 15本
- 2位 右下7番目 14本
- 3位 右下6番目 8本
- 4位 右上1番目 7本
- 5位 左下7番目 6本



### 奥歯は溝が深いため、むし歯になりやすいです!

6番目の歯は小学校2年生までに生える永久歯、7番目は、中学校2~3年生に生えそろう永久歯です。

むし歯になりやすい場所は、特にていねいに、フッ素入り歯みがき粉を使い、1本ずつしっかりみがいてください。