

(保健だより)

# ちょうちょむすび

令和4年8月20日  
NO.6 夏休み号  
石巻中学校 保健室

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名前がついていますが、なぜ朝が来たとわかるのでしょうか？実は、光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みなのだそうですよ。なんだか人と同じで睡眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、早起きの夏休みを過ごしてみてもいいでしょうか。あと11日で新学期が始まります。

## 暑い夏休みも元気なワケは？

元気でいられるワケは？

### →ポイントは『リズム』

「朝早くおきなくてもいいから・・・」って夜ふかしをしていませんか？夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって・・・と、どんどん生活リズムがくずれてしまいます。

それで疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変になります。夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせます。

ナツキさん



### いい生活リズムをつくる 4つのヒント を紹介！

#### ① 学校に行く日と同じ時間に起きよう

規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムが出来ます。



#### ② 起きたらまずカーテンを開けよう

眠い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！！太陽の光が体を休息モードから活動モードに切り替えてくれるんです。



#### ③ 体をこまめに動かすクセをつくろう

昼間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。



#### ④ 寝る前のスマホはやめよう

寝る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？画面の光（ブルーライト）を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。



## 注意！ 熱中症の落とし穴

体力に自信がある人も

室内にいても

体育館でも



### 熱中症は起こります

朝ごはんは食べた？

水分補給はしている？



体調はどう？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

## 熱中症 & 汗臭さ 対策に

### “濡れタオル”で水分をプラス

汗をふくとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れタオル 乾いたタオル



実は暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分も絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ、「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

## 熱中症対策の切り札？ 『経口補水液』とは。。



まだまだ暑い毎日。熱中症対策はしっかり実行できていますか？  
運動などでたくさん汗をかいたときは水分だけでなく、塩分の補給も重要です。スポーツドリンクや食塩水などで簡単にとれますが、近年、『経口補水液』が注目されています。



経口補水液とは、塩（塩分）とブドウ糖を水に溶かしたもので、主に感染症などによる下痢・嘔吐・発熱で失われた体内の水分を補うために使われます。毎年続く猛暑で熱中症が大きな問題となっていることから、市販品のほか、自作できるレシピもネットなどで紹介されているようです。

ただし、経口補水液は「飲めば熱中症にならない」といったものではありません。また、市販品には取扱上の注意として『医師・看護師・薬剤師・管理栄養士の指導に従って飲むこと』などのただし書きもあります。まずは他の基本的な対策で予防を徹底した上で活用していきたいものです。

### 経口補水液とスポーツドリンクの違い

スポーツドリンクは経口補水液に比べ、ナトリウムやカリウムの量が少なく、糖質が多くなっています。スポーツドリンクには500mlあたり20~40gもの糖質が含まれ、毎日のように飲むことで血糖値に影響したり、体重が増えてしまったりする可能性があります。スポーツドリンクの飲み過ぎに注意しましょう。

## あなたの心臓、ずっと大切に

8月10日は「8（ハ）・10（ト）」で『健康ハートの日』。私たちが一生つき合う、大切な心臓。その健康を生涯にわたって維持していくためには、よい生活習慣の維持が不可欠です。普段から取り組めるポイントをチェックしましょう。

- 食品は栄養バランスを考えて
  - 努めて歩くなど、適度に運動
  - 食事量は運動量とのバランスで
  - ストレスは上手に発散する
  - 甘いものや塩分の摂りすぎに注意
- ポイントチェック結果はどうでしたか??



## プラークチェック本日配付します！！

本日、プラークチェックを配付します。夏休み中に歯の染め出しをして、自分の普段のブラッシングを振り返ってください。磨き残しはありませんか？1本1本でいいいに磨いて歯の汚れをとってください。提出は9月1日です。おうちの人にも感想を記入していただいでください。

### 歯みがきが一番大事なのは、夜寝る前 ○かな？ ×かな？

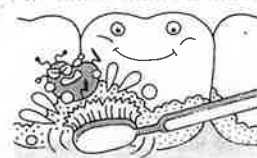
むし歯になりやすいかどうかは、食生活と歯みがきの仕方がポイントです。食べる回数が多かったり、ダラダラ食べる人はむし歯になりやすい人です。唾液がどんなにがんばっても、『糖』が次々とやってくるとむし歯菌は増え続け、唾液のはたらきが間に合いません。歯垢をとるための歯みがきもポイントになります。歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんと当てて5ミリくらいの間隔で横に細かく動かすのが歯みがきのコツです。そして「食べたらみがく」です。

むし歯菌は食事の後すぐに増えるので、その前にみがくことです。

また特にしっかりみがきたいのは夜寝る前です。寝ている間の口の中は唾液が減るので、むし歯菌には天国です。歯垢をしっかりとすり取って、むし歯菌を減らしておきましょう。

むし歯菌が一番増えるのは寝ている間なので 正解は ○ です。

夜の歯みがきが習慣化されていない人はいませんか。毎日みがきましょう。



### 眼科受診・歯科受診は済みましたか??

ほおっておいてもよくなることはありません。専門医で治療を受けましょう。

