

7月 保健だより

伊奈中学校
保健室 No. 4
2022/7/1

関東甲信地方で、統計開始以来最も早く梅雨明けが発表され、真夏のような暑さが続いています。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症が心配されます。熱中症予防のため、部活動などは軽めの運動から始めて徐々に体を慣れさせ、体調が悪いときは無理をせず休みましょう。のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給することが大切です。

猛暑をのりきる強い味方 ！ いい汗 をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。

— 歯科検診結果(4月～6月実施) —

学年	むし歯なし	治療済み	むし歯あり
1年生	64.4 %	13.6 %	22.0 %
2年生	55.3 %	26.6 %	18.1 %
3年生	48.7 %	27.8 %	23.5 %
学校全体	56.4 %	22.5 %	21.1 %

むし歯があった人は速やかに治療を、むし歯がなかった人も定期的に歯科医院に通い、歯石の除去などをしてもらい、口腔ケアをしていきましょう。毎日の歯みがきも忘れずに！！

気をつけよう！ 糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎ

清涼飲料水の中には糖分が過剰にふくまれているものがあり、飲み過ぎると健康に悪影響をおよぼす危険があります。



暑いからといって糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むと一気に血糖値が上がります。血糖値を下げようとして体が水分を欲するためかえってのどが渴いてしまいます。そのまま飲み続けていると急激な糖尿病状態になり、「のどが渴いてしかたがない」「なんとなくダルい」「理由もなく急激に体重が減る」「意識がもうろうとする」といった症状が現れることがあります。

「ノンカロリー」でも油断しないで！

「ノンカロリー」と書いてある飲料水、実はカロリーがまったくゼロとは限りません。「食品 100g (飲料の場合は 100ml) 当たり 5kcal 未満」であれば「ノンカロリー」「カロリーゼロ」と表示できることになっているからです*。また、栄養成分表示欄のエネルギー(熱量)にも 0kcal と表示することができるのです。

*栄養改善法の栄養表示基準より

虫にさされたら…



腫れやかゆみがひどいときは病院へ！

スマホの向こう側



友だち？それとも…

保護者の方へ

4月から6月にかけて行った健康診断の結果を「定期健康診断の記録」でお知らせします。7月20日(水)に配付しますので、確認をお願いします。

健康診断の結果、受診の必要があるお子さんには手紙でお知らせをしています。平日は部活や塾等でなかなか時間がとれないこともあるかと思いますが、夏休みを使って受診ができるようにお願いします。

