

# ほけんだより



「鬼の霍乱（かくらん）」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

倉敷市立西中学校  
保健室  
6月号

6月の目標：歯と口の健康について考えよう



## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



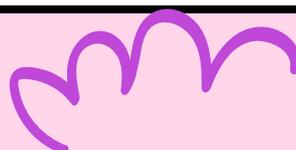
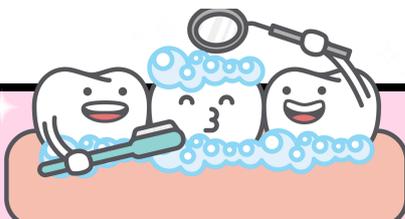
広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



# 雨天でも室内でも油断大敵！



頭痛

めまい

吐き気



こまめに休養と水分補給をしよう。

予防はこれ!!

- ◎早寝早起きをしましょう。(基本はやっぱりこれ！)
- ◎必ず朝食を食べましょう。  
(特にみそ汁は塩分と水分の補給に向いています。)
- ◎体調の悪いときは、汗をかく運動は控えましょう。
- ◎登下校や体育の授業、運動部の部活動の時は、マスクを外しましょう。
- ◎水分補給のために、水筒は忘れずに持ってきてきましょう。  
(水筒の中身はお茶や水がおすすめです。)
- ◎体調が悪く感じたら、無理をせず、早めに近くの先生に伝え、休憩を取りましょう。

## 《運動中の水分補給について》

### 塩麦茶の作り方

麦茶500mlに塩1g(軽く2つまみ)を入れてまぜる。

### 市販のスポーツドリンク

市販のスポーツドリンクを使用する場合は、2~3倍に薄めましょう。

スポーツドリンクは、糖分を取りすぎてしまうことがあります。それにより、肥満や糖尿病、むし歯・・・につながってしまうので、とても心配です。運動しないときに、お茶代わりに飲むのはやめましょう。

