



令和7年6月 11日  
市川市立妙典中学校  
保健室

紫陽花の花がきれいに色づき始め、梅雨の始まりを告げてくれているようですね。体育祭が終ったとホッとしたのもつかの間、定期試験ももうすぐとあって忙しい毎日が続いていますが、体調は崩していませんか？朝は時間に余裕をもって起床し、体調がいつもと違うときは部活動の朝練習を欠席し、学校に登校できそうか様子をみてください。

熱中症防止のためにも、朝食は必ず食べてください。また、睡眠不足は熱中症やアレルギー発症のリスクを高めます。定期試験のためにも、計画的に学習を行い、生活リズムが不規則にならないよう注意しましょう。

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間



## 「8020運動」ってなに？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。

そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

## 勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるとともに、スポーツで踏ん張るときも、かむ力は大切です。

## 顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

## 発音にも 影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割！?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



しょねつじゅんか  
暑熱順化

熱中症予防のために、今日から始めよう



「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、身体を少しづつ暑さに慣れさせていくことです。

蒸し暑い6月は、夏の暑さに耐えられる身体づくりのための期間。昔は、梅雨の時期に暑さにさらされて、自然に順化することができました。

しかし、エアコンを使って過ごすことが増えた現在は、意識的に順化しなくては、真夏の暑さに耐えることが難しくなっています。

## 暑熱順化すると身体はこう変わるよ!

暑熱順化 していない	暑熱順化 している
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇皮ふから熱を発散しにくい</li> <li>◇汗のかき始めが遅い</li> <li>◇汗の量は多くない</li> <li>◇汗で体外に出る塩分の量が多い (ベタベタの汗)</li> <li>◇体温が上がりやすい</li> <li>◇水分補給で回復しにくい</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇皮ふから熱を発散しやすい</li> <li>◇汗のかき始めが早い</li> <li>◇汗の量が多い</li> <li>◇汗で体外に出る塩分の量が減る (サラサラの汗)</li> <li>◇体温が上がりにくい</li> <li>◇水分補給で回復しやすい</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
熱中症になりやすい	熱中症になりにくい

★身体が暑さに慣れると、血液の循環が良くなって効率良く汗をかけるようになります。たくさん汗をかいでも、適切な水分補給をすれば体液バランスがすぐに回復するので、熱中症になりにくくなります。

### 暑熱順化するためには、自分で汗をかく練習を!



① 運動などで身体を動かして汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出過ぎないような仕組みが向上します。運動以外では、湯船につかって汗をかくようにすることもできます。

② エアコンの設定温度を28°Cくらいの高めの温度にしたり、比較的涼しい時間帯には、外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温に慣れやすくなります。



暑熱順化は、個人差もありますが、1週間から10日くらいで完了すると言われていますが、早く慣らそうとして無理をしないことが大切です。身体の負担にならないペースで、早めの水分・塩分補給とともに行いましょう。