6月 保健だより

令和6年6月11日

我孫子市立白山中学校
保 健 室

「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。梅雨の季節を迎え、夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心掛け、体調管理をしっかり行っていきましょう。

暑さに強い体を作っていこう！

★体を少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。

熱中症に強いか弱いか ⇨ **梅雨が分かれ目**

熱中症になりにくいのは ↓ 暑さに慣れた人 ⇨ **暑さに慣れると** ⇨
・体温が上がっても、汗をかいて調節できる。
・塩分の少ない サラサラの汗がかける。

暑熱順化のポイント①

★汗をかく

毎日軽く体を動かして、しっかり汗をかける体を作る。

暑熱順化のポイント②

★早くからエアコンに頼らない

梅雨の間、むやみに冷房をつけない。また、設定温度は高めにする。

雨の日は「けが」にも注意！！

～心がけてほしいこと～

① 廊下がすべりやすいので、絶対に走らない。

② 睡眠を十分にとる。

⇒脳の疲れがあると、動作がいつもより1テンポずれてしまい、とっさの時に体が素早く反応できない。

③ 傘を振り回したりしない。

⇒先のとがった部分が人に当たると、大けがになる。

④ いつも以上に、交通安全に気をつける。

⇒道路や横断歩道の白線部分、マンホールのふたはすべりやすい。
⇒傘をさしているため、周りが見えにくい。

★ けがの原因で多いのは、不注意と油断です。急いでいる時や疲れている時は「うっかり」は多いものです。雨の日はいっそう慎重に、時間に余裕を持って行動しましょう。そして、もしけがをしてしまったら、その活動の担当の先生に必ず報告することも忘れないでください。

おもしろ ほけん教室

［今回のテーマ］

健康な歯は、パワーの源

この夏パリでオリンピックが開催されます。選手村には選手用の診療所がありますが、その中でも歯科を受診する選手がとても多いそうです。競技中は歯に強い力がかかるため、詰め物が外れたり、痛みが出たりするからです。一流の選手にとって、歯は戦うための武器といえるようです。では、ごく普通の中学生ではどうでしょうか？ 中学生を対象とした「体力テストと歯の関係」を調査した結果からの問題です。

【 問 題 】

歯が良い人と治療が必要な人について、体力テストの結果を調べてみました。
さて、違いはあったでしょうか？

ア. 歯が良い人の方が優れていた。
イ. 治療が必要な人の方が優れていた。
ウ. ほとんど違いがなかった。

【 解答と解説 】 **ポイント 「歯を食いしばることで、力が発揮できる」**

テストの結果、歯が良い人と治療が必要な人の差は、次の通りでした。

歯が良い人は治療が必要な人に比べて、ほとんどの種目で優れていました。歯と運動には密接な関係があるようです。よって、**正解はア**です。

そのワケ1 **「歯を食いしばる力」 ＝ 「かむ力」**

★健康な歯なら ⇒ 歯を食いしばることで、瞬間的に力を集中させることができる。
★むし歯や歯肉炎があると ⇒ かむ力が弱いので、瞬間的に力を集中させる働きが低下し、運動能力が十分に発揮できない!!

そのワケ2 **「かむ力」は、頭の位置にも影響する**

むし歯などが原因で十分にかめないと・・・

重い頭の位置を安定させているあごの筋肉（そしゃく筋）が十分発達できない。 ⇨ 頭を安定して支えられなくなる。 ⇨ 頭の位置が不安定になり、体の軸もぶれてしまい、フォームが乱れたりする。

野球選手などの一流のアスリートは、歯のケアを大切にしています。かつてアメリカ大リーグで活躍したイチローさんは、1日に5回も歯を磨いていたそうです。成功の背景には、このような日々の実践があったのです。

早めの治療、しっかりかんで食べる、丁寧に歯磨きをすることは、歯を守るだけでなく、ここぞというと時に最大限の力を発揮するための鉄則です。歯の健康は、運動能力にも深く関わっています。あなたは、自分の歯をしっかりケアしていますか？