



令和5年6月
 多摩市立鶴牧中学校
 校長 福田 洋一
 養護教諭 柄澤 美紅

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

本校では4月27日に歯科検診を実施しました。その結果、むし歯がある人とない人の二極化傾向が見られます。毎日欠かさず歯を磨いているのにむし歯ができる人がいる一方で、ほとんど磨いていないのにむし歯になったことがない人もいます。これは、人によって口の中の環境や歯の質などが違うからです。

しかし、むし歯がないからといって安心してはいけません。歯を磨かないでいると、歯肉から出血したり歯の骨が溶けてしまったりする、いわゆる歯周病になってしまいます。日本人の歯を失う原因の1位は歯周病です。今回の歯科健診でも、歯周疾患のある生徒が多くみられました。毎日の歯磨きと定期的な歯科医院の受診により、健康な歯を守っていきましょう。

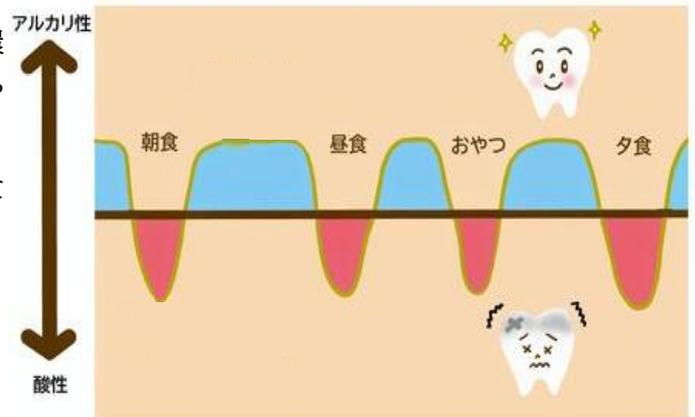
むし歯のある人・・・42人 (10.3%)

要観察歯 (C0) のある人・・・87人 (21.4%)

歯周疾患 (G、GO) のある人・・・114人 (28.1%)



普段私たちの口の中は、中性（歯を修復しやすい）の環境です。しかし食事をすると、口の中は酸性（歯が溶けやすくむし歯になりやすい）の環境になります。右の図は、食事をしたときの口の中の環境の推移です。だらだら食べをしていると、口の中はずっと酸性のままになってしまいます。おやつを食べるときには、①時間や量を決める②飲み物は甘くないものにする③食後にうがいや歯磨きをするなどの点を意識しましょう。



70兆分の1の奇跡

体の設計図であるDNA。細胞の中の「核」にあるDNAには、書籍3万冊分以上の遺伝情報が含まれていて、親から子へと伝えられます。赤ちゃんが両親から受け取る遺伝子の組み合わせは、なんと70兆通り！

しかも、遺伝子は環境や心の状態によって、スイッチがONになったり、

OFFになったりします。つまり、たとえ一卵性双生児であっても、この世に誰一人、自分と同じ人間はいないということになります。誰もが、かけがえのない存在なのです。

唯一無二の「私」という宝物。そう考えると、自分の心と体を大切に生きていこうと思えるでしょう。



熱中症を予防するために

気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなり、汗をかいて体の水分や塩分が減ってしまいます。すると、体内の血液の流れが悪くなり、より体の中に熱がたまりやすくなります。脳などの臓器は37℃以下で最もよく働き、それよりも体温が上がると機能しにくくなります。さらに水分不足により、臓器や筋肉に十分に血液が行き渡らず、熱中症が引き起こされてしまいます。

水分補給は熱中症予防に適した飲み物を飲む



スポーツドリンク



塩分を含んだ水



緑茶



紅茶



コーヒー

熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが重要です。熱中症を引き起こしやすい環境下で運動したり、多量の発汗時に水だけを補給したりすると、熱中症のリスクが高まるため非常に危険です。汗の中に含まれる塩分の多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給すると効果的です。カフェインを含む緑茶、紅茶、コーヒーなどは、水分を体外に出す働きがあるので熱中症予防には不向きです。血中の塩分濃度が下がると、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁を起こしてしまいます。

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃未満	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31℃以上 35℃未満	28℃以上 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動中止)	激しい運動や持久走などは避け、10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減又は中止する。
28℃以上 31℃未満	25℃以上 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり、適宜水分。塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21℃以上 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

6月の保健行事

6月28日(水)

耳鼻科検診

今年度は水泳授業開始後に耳鼻科検診を実施いたします。