



いきいき ☆きら☆きら

令和8年 6月

・ 歯の治療をしよう！ ・ 熱中症を予防しよう

津幡中学校長 池島 隆久
養護教諭 高木佑希恵

歯の治療をしよう！ 津幡町の中学生は、無料で治せます！

87人が要受診（むし歯58人、歯石1人、歯並び9人、歯肉炎1人、要注意乳歯18人）

治療が必要な生徒には、すでにピンク色の受診のおしらせの紙を配付しました。もらった人は、よく内容を見てみましょう。むし歯は、放置する時間が長ければ長い程悪化し、治療の時間も長くなります。

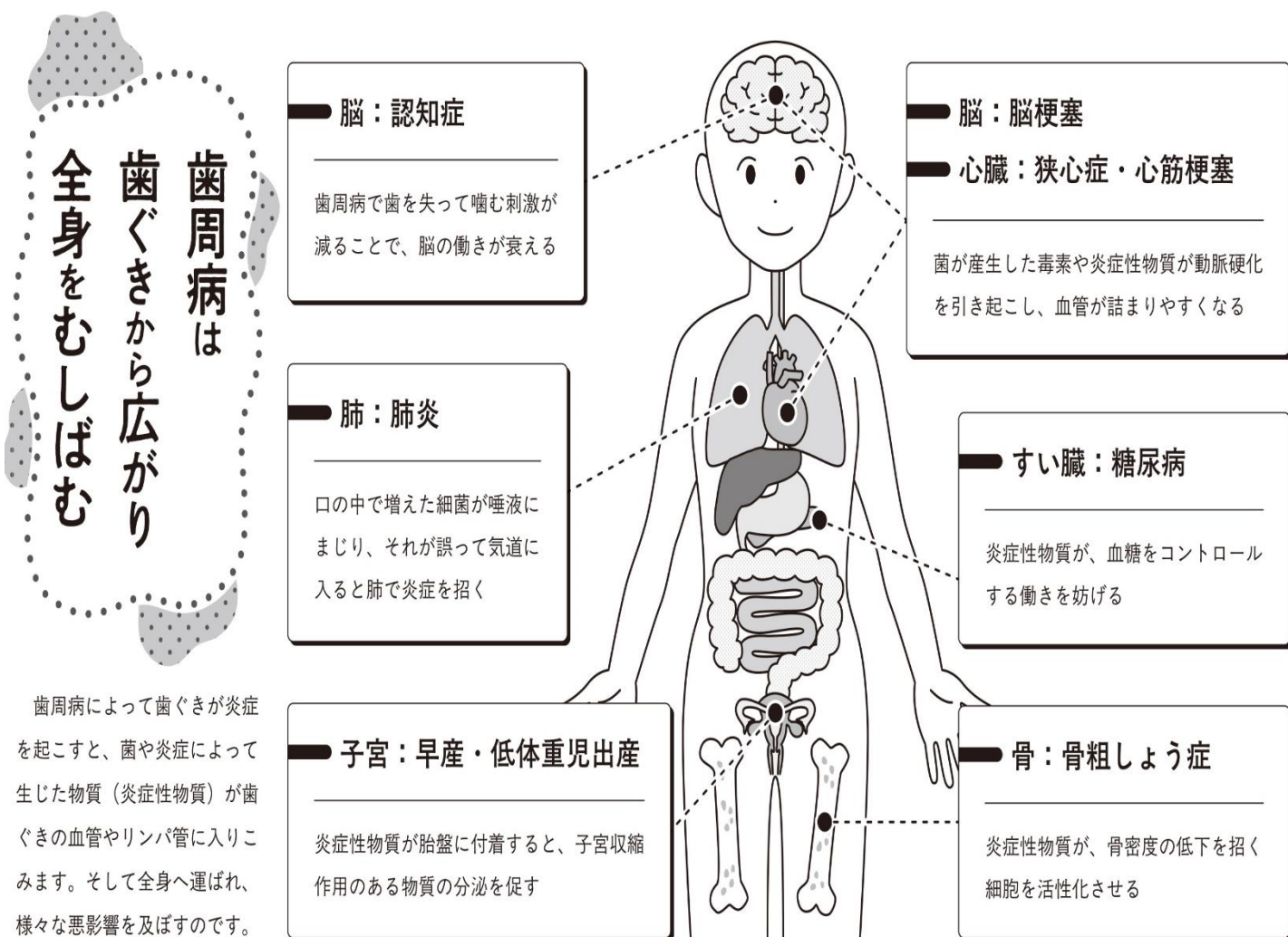
むし歯あり	1年	2年	3年
男子	7	7	5
女子	12	14	13
合計(人)	19	21	18



今回の歯科検診では、大半の人が初期のむし歯でした。早く治せば、痛みも、通う回数も最小限で済みますよ。






歯を守ることは、全身を守ること

歯垢は、むし歯や歯周病の原因。実は歯や歯ぐきにとどまらず、全身の病気を引き起こします。



熱中症を防ごう

令和7年の全国の熱中症救急搬送者数は、過去最多となる10万人でした。非常に厳しい暑さが長期間続き、6月は過去最多、9月は過去2番目の搬送者数を記録する異例の事態となりました。広く知られているはずなのに、熱中症になる人が後を絶たないのはなぜでしょうか？それは、本人の自覚症状がないまま、体から水分が失われていく「かくれ脱水」が起きているからだと言われています。食欲が減退・足がつる等体の小さな信号を見逃しているうちに、体内に熱がこもり「かくれ脱水」「熱中症」といった症状に移行するそうです。

<p>①暑熱順化 <small>しよねつじゆんか</small></p>  <p>「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、汗や皮膚の血流量が増加し、体の熱を逃がしやすくなります。以下の方法が効果的♪</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑湯舟につかる ☑軽い運動をする ☑エアコン温度を高め(28℃)設定 	<p>②朝食を必ず食べる</p>  <p>汗をかくと、水分だけでなく、塩分・ミネラル成分も失われます。ミネラルは、微量で体を整える栄養素です。しっかり三食を食べれば、補うことができます。寝ている間にもコップ1杯程度の汗をかくため、就寝中に失われ水分・塩分を朝食で補う必要があります。味噌汁は水分と塩分の両方が摂れるので効果的です。</p>	<p>③睡眠を十分にとる</p>  <p>睡眠不足になると、体温を調節する自律神経の働きが鈍り、熱中症になりやすくなります。熱中症になった人に話を聞くと、夜更かしや朝食を抜いていた…ということがよくあります。日頃から朝食をしっかり食べ、十分な睡眠時間を確保する習慣をつけておきましょう。</p>
<p>④休憩時間の確保</p>  <p>休憩の仕方が大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑日陰や涼しい所か ☑衣服をゆるめているか ☑防具等を外しているか <p>運動後は体が熱くなっている状態です。<u>クールダウンしてから移動・下校</u>するようにしましょう。</p>	<p>⑤こまめに水分を摂る</p>  <p>がぶ飲みしても尿として排泄されて、体内に蓄えられません。</p> <p><u>15分に1回、9口程度</u>水分を飲みましょう。スポーツドリンクは糖分が多く含まれています。「経口補水液」のほうが体への吸収が良いので、<u>症状が出たときには経口補水液を飲むのがベスト</u>です。</p>	<p>⑥無理しない・早めに言う</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☑体調が悪い時、<u>部活動や体育は見学または休みましょう。</u> ☑熱中症の初期症状が出たら、(頭痛 腹痛 吐き気 めまい だるい 手足のしびれ 足がつる 大量の汗 or 汗が全く出ない) <u>すぐに運動を止め、周りの大人に言いましょう。症状が改善しても、当日の運動は中止です。</u>

【重症です！救急車を呼ぶべきサイン TOP3】

- ① 意識がない ② 応答がにぶい・言動がおかしい ③ ペットボトルのフタが開けられない

