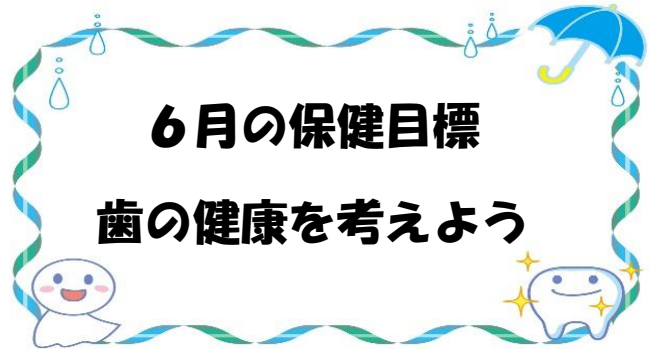


保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R8.6.2 No.3

蒸し暑かったり肌寒かったりと、体調管理が難しい季節です。日によっては熱中症への警戒も必要となります。天気予報などを参考にしながら、服装の調節、帽子の着用、お茶やスポーツドリンクの持参などをしていきましょう。

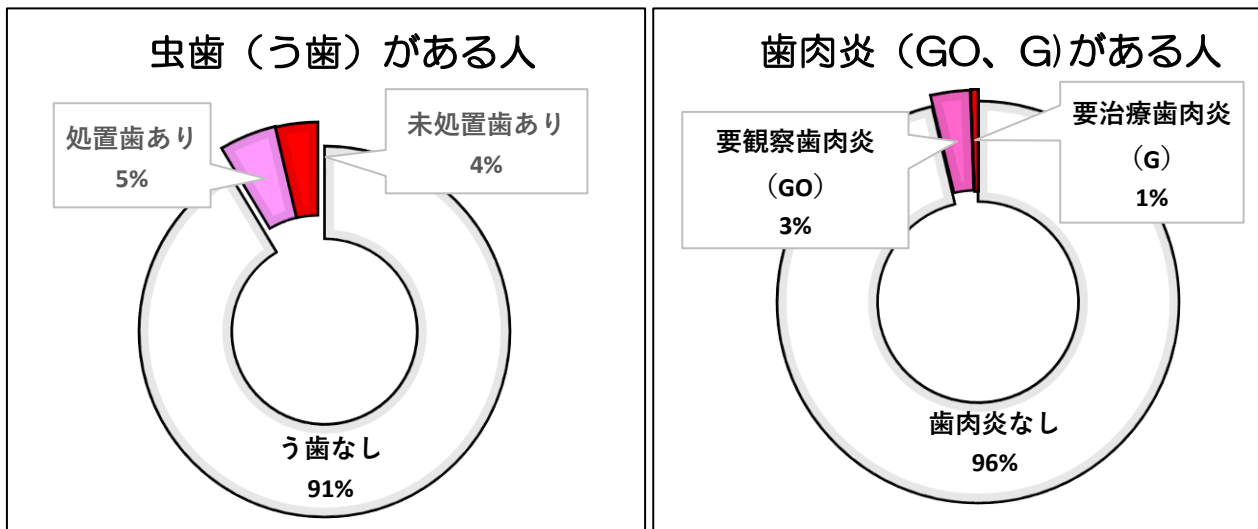


6月の保健目標

歯の健康を考えよう



今年度の歯科検診結果 4月16日実施



虫歯（う歯）がない人の割合と歯肉炎がない人の割合が共に9割を超えており、全体的に**歯や歯肉が健康な状態の人が多い**という結果でした。

「歯科検診受診のおすすめ」の用紙が出された人は、なるべく早めに歯科医さんと診てもらいましょう。また、異常がなくても、定期的に歯科医さんと歯の状態を診てもらおうようにするようにしましょう。

虫歯や歯肉炎を予防するために、次のことを意識しよう

- ①食事はゆっくりとよく噛んで食べる
- ②食後や寝る前に、歯一本一本を丁寧にみがく
- ③自分の口に合った歯ブラシを使う（毛先が広がったら交換）



6月4日 ~ 6月10日
歯と口の健康週間です。

水泳を安全に行うために

定期テスト後（6月22日）から、1、2年生とIJKL組の体育の授業で水泳が始まります。授業で水泳がない3年生のみなさんも、海やプールに出かける機会があるかもしれません。思いがけず水の事故にあってしまったり、けがをしたりしてしまわないために、安全に十分気をつけましょう。

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



つめを短く切る



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない



手足のつめが長いと危ないよ

エナジードリンクの摂り過ぎに**注意!**

のどが渴いた時や、眠気を覚ましたい時などの水分補給として、エナジードリンクを買って飲む習慣がある人はいませんか？**実はそれ、とても危険です!!**

エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分（1本250mlの場合、カフェインは50～150mg、糖分は角砂糖8～10個相当）が入っています。エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まるとされています。まして、成長途中の中学生の場合、体への悪影響の危険性が高いだけでなく、カフェインへの依存性も大人より高く、「エナジードリンクを飲まない」と頭痛がする、だるい、集中できない」といった症状が現れることがあります。

「大人っぽくてカッコいい」「集中できるから飲みたい」「眠たい時に飲みたい」と思うかもしれませんが、**カフェインの悪影響をきちんと理解して、まずは、十分な睡眠や規則正しい生活を大切にしていきましょう。**

