



7月

# 保健だより

令和7年7月1日  
大府南中学校  
保健室

7月は梅雨から本格的な夏への変り目です。そのため、気温が高く、湿度も高くなります。それにより、部屋の冷房が効きすぎてしまったり、好んで冷たいものを食べたりすることで、体調に不調が現れやすくなります。そして、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等の補給も忘れずに過ごしてください。



令和7年度  
大府南中学校の歯科検診の  
結果です！

## 今月の保健目標

## 熱中症を予防しよう



|     | むしば(c)のない人 | 要観察歯(c.o)のある人 | 歯肉に炎症(GO、G)のある人 |
|-----|------------|---------------|-----------------|
| 1年生 | 89.2%      | 0.8%          | 10.8%           |
| 2年生 | 83.9%      | 2.5%          | 23.7%           |
| 3年生 | 80.0%      | 13.8%         | 5.3%            |

多くの生徒はむし歯(c)がありませんでしたが、磨き残しのある生徒が多数いました。また、「歯肉に炎症(GO)」のある生徒がみられました。日頃の歯みがきをしっかりとって予防に努めましょう！



これって  
思春期  
！？

周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したりしたい気持ちになったりしていませんか？それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。思春期は大人に成長していくために通る道。出口のないトンネルがないように、思春期もいつかは終わりが

来ます。私たち大人も、かつては不安な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心して、ちょっとほほ笑ましい気持ちになったりしませんか？

思春期に入った自分を受け止めると肩の力が抜けて毎日少し楽になりますよ。



# 熱中症に気を付けよう



暑くて湿度が高いときに気を付けたいのが**熱中症**です。

長時間の活動や激しい運動をしたり、気温や湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなり、体温が調節できなくなります。

そのため、のどが渇いて頭痛やめまいが起こったり、心臓がドキドキしたり体がけいれんしたりすることがあります。これが熱中症です。症状が重くなると命に関わります。

## 熱中症になりやすい状態

### ◆寝不足のとき

前日の疲れがとれていないので、体調が悪くなりやすい

### ◆朝ごはんを食べていないとき

朝ごはんは水分や塩分補給の役割があります

### ◆体調不良のとき(特に、発熱や下痢があるとき)

## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

## 上手な水分補給のポイント

### 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。  
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



### 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収できません。  
1回あたり200mL(コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



### 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



### 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



## 夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライ T シャツや熱を吸収しやすい白色の服など、夏向きの衣服が強い味方ですよ！

昔ながらの楊柳という布もおすすめ。生地のシボ(凹凸)によって、肌にベタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出するサッカー生地も夏にピッタリです。