保健だより

令和8年6月1日　板橋区立上板橋第三中学校　保健室

あっという間に季節は初夏を迎え、暑さを感じる日が増えてきました。今週末は運動会があり、練習を頑張っている人も多いと思います。本番で力を発揮するためには、毎日の健康管理がとても大切です。水分補給を十分に行い、早寝・早起きや朝ごはんを意識して、元気に運動会当日を迎えましょう。

今月の保健目標 「歯と口の健康について考えよう」

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは毎日の歯磨きを丁寧にしていますか。歯磨きを丁寧に行い、むし歯や歯肉炎、歯垢の付着などがないように予防していきましょう。また、歯科医院に定期的に通うことも重要です。むし歯や歯茎のトラブルは、早く見つけて治療することで負担も少なくてすみます。歯や口の中に異常がなくても、歯科医院で口の状態を定期的にチェックしてもらいましょう。

歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①
歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②
だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③
歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④
免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

運動会練習が続いています。熱中症予防のため、水筒は毎日持参してください。水だけでなく、スポーツドリンクも持参するとよいでしょう。

水だけじゃ危ない？

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

日本学校保健研修社「健」 2025年7月号 2026年6月号 引用