

ほけんだより



福山市立済美中学校

保健室

2024年(令和6年)

6月

だんだんと暑くなってきましたね。これからの時期、気をつけたいのが熱中症です。対策はいろいろありますが、予防の基本は体調を整えておくことです。早寝早起き朝ごはんで、体調をしっかりと整えましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかも知れませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする

時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基

本の熱中症対策を徹底してくださいね。



水分足りている？

熱中症を予防するために

大事なのは水分をとること。

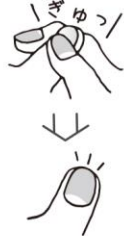
水分が足りているか、自分で

はわかりにくいですが、かん

たんにチェックする方法があ

ります。

爪でチェックしてみよう！



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から

ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、

水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。



済美中生の歯科検診の結果



むし歯がない人

89.6%



むし歯がある人

10.4%(39人)

むし歯保有率

1年生…10.3%

2年生…12.5%

3年生…8.3%



みがき残しがある人

少…8.5%(32人)

多い…1.6%(6人)



歯周病

軽度…10.6%(40人)

要受診…1.3%(5人)

福山市の統計と比べるとむし歯や歯周病の人数は数%低いです。歯は一生もの！これからも大切にしていきましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方

