

ほけんだより



年々熱中症に気をつける時期が早くなってきています。来年は4月からから暑さに慣れる準備をしなきゃいけないかと思わせられる気候です。私たちがおこした気候変動のせいで、自分たちを苦しめることになっています。南中ではSDGsに取り組んでいますね。自分事、南中事にして自分の健康を考えたときに地球も健康になる取り組みを行っていけるよう、今から暑さになれておきましょう！



あっ！そうだ！ 熱中症対策！

～今スタートが大吉！～

【目標】

- ・本格的な暑さが来る前に熱中症対策を習慣にする。
- ・真夏以外にも熱中症の危険があるので、対応できる体しておく。

①



しょねつじゅんか
暑熱順化
といえます。

夏本番がくる前から、
汗をかいて暑さになれる！

②



③ **運動（体育の授業）
+ ストレッチも！**

1～1.5リットル
お茶か水



※500ml × 2～3本を
持ってくる、
計画的に飲めそう。

マスクをつけていると、
健康被害のリスクが
高くなります！



④ **マスクを外す！
体調不良になる前に**

こんな日は
熱中症に
要注意！



5月の暑い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



お盆明け

見るとムズカシイ、
読めばカンタンな話

「普段の学校生活ではスポーツドリンクを常飲しない」

ことをオススメしています。

理由は2つです。

1つ目は、むし歯や酸蝕症さんしょくしょうのリスクが高まるからです。スポーツドリンクは、運動中に失われた水分や電解質などを速やかに補給できるように作られた、「含糖酸性飲料」です（その名の通り、糖を含んだ酸性の飲み物）。飲むことを習慣にすると、飲食物に含まれる酸によって歯の表面のエナメル質が徐々に溶ける酸蝕症という病気になってしまいます。冷たいものがしみたり、むし歯と同じような痛みがでることもあります

2つ目は、ペットボトル症候群になる恐れがあることです。清涼飲料を大量に飲み続けることで起こる、急性の糖尿病のことです。症状としてはのどの渇き、倦怠感、多尿、嘔吐、腹痛があり、重症になると、意識混濁、昏睡から死に至ることも…

「スポーツドリンク+水（又はお茶）の併用で体と歯の健康両方を守ることができます。今のやっていることが未来のあなたになります。未来のあなたは健康ですか？健康について悩みますか？

なにそれ？！
2ボトル
ストラテジー
(作戦)

答え：水（お茶）&スポドリ
の両方飲むこと



- ・ ゴクゴク飲む
口腔内にスポーツドリンクを貯蓄する時間を短くする。

- ・ ストローを口の奥までくわえて飲む
ドリンクを歯面に触れさせない。



- ・ 状況による飲み分け
例) 汗をたくさんかくような運動を長時間する場合はスポドリを。
それ以外は水又はお茶を飲む。

- ・ うがいによる口内リセット
例) スポドリを飲んだ後に水を口の中に含ませ、中和させる。



スポドリを飲んだ練習後の
はみがきも効果アップ！



だ液にもお口の中を中和させる力
があります。
何が言いたいかというと…
タンターをするとだ液がたく
さん出るね！

