

# ほげんだより



平成29年7月12日  
県立福崎高等学校  
保健室 No.4

## 期末考査お疲れさまでした！ & もうすぐ夏休み♪

随分蒸し暑くなりましたね。特に考査明けは睡眠不足や体力低下などから熱中症を起こしやすいので注意が必要です。激しい運動をしていなくても、登下校中や屋内でも体調を崩すことがあります。夏場はいつ、どの場面においてもこまめに水分補給をすること、そして何より、毎日しっかりと食事・睡眠をとることを心がけましょう。暑くても規則正しい生活を心がけ、健康で活動的な夏休みを過ごしてくださいね。

## 一日にどのくらい水を飲むべき？

～成人男性が普通に一日生活した場合～

### 失われる水分量

尿・便

1.6ℓ

呼吸・汗

0.9ℓ

### 必要な水分量

食事 1.0ℓ

体内で作られる水 0.3ℓ

飲み物

1.2ℓ

人間の体は約60%が水分でできています。この水分が体温調節に重要な働きをしており、水分が不足すると熱中症を起こしやすくなります。飲み物で水分補給をしないと1.2ℓの水分不足に！運動などでたくさん汗をかいたときにはもっと水分が必要です。

※のどが渴いた時点ですでに体重の2%の水分が減少し、脱水状態にあるといわれています。

- ★普段の水分補給は、水やお茶が good！
- ★激しい運動時や大量に汗をかいたときには…

## 水分補給に良いのは？

### 電解質（イオン）+糖質（ぶどう糖+果糖）

水分と一緒に失われた電解質（イオン）や糖質（ぶどう糖+果糖）を適切な濃度で含んだ飲み物は飲みやすく、速やかに効率よく、体に吸収されます。汗をかいたときの水分補給には、経口補水液（OS-1 など）やスポーツドリンクが適しています。

ただし、あまり運動せずに糖分を含む飲み物を過剰摂取するのはやめましょう。



## 水分補給のタイミングは？

- ★運動の前後（運動中も30分に1回の水分補給が目安です）  
摂取した水分は小腸で吸収されるのに20～30分程度かかるため、運動開始前から飲んでおくことが大切です。
- ★入浴の前後
- ★就寝前、起床後すぐ など

のどが渴いたと感じる前に  
水分補給を！





## もし、食後に歯磨きをしないで放置していたら…

### ① 菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌がネバネバした物質を作り、歯にくっつく。  
食後 8 時間くらいでプラーク（歯垢）ができる。  
プラーク 1 mg の中に 1 億～10 億個もの菌が潜んでいる！



### ② 菌が増える

菌が爆発的に増える。菌どうしがくっつきながら  
プラークの厚みが増していく。

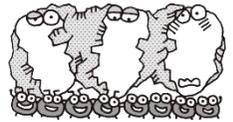


### ③ バイオフィルムができる

ぬるぬるとした塊のバイオフィルムができる。プラークと同じ菌の塊だが、より強力になり、唾液の殺菌作用も効かなくなる。しかし、まだ歯磨きでやっつけられる！

### ④ 歯石ができる

プラークは 2～3 日すると、ネバネバにカルシウムがくっつき、  
硬い歯石になる。歯石になると歯磨きでは取り除くことができない。



**歯磨きをしても、しばらくするとプラークは作られてしまうため、**

**毎食後の歯磨きが理想的です。**

歯科検診では、「福高生は虫歯が少ない」と校医先生にほめていただきました。  
しかし、虫歯がなくても歯垢や歯石を指摘された人、たくさんいましたね。歯石は歯周病の原因となります。痛みがないからといって放っておかずを受診しましょう。  
そして、歯科検診前にはできていた「昼食後の歯磨き」を習慣化してみませんか？

### 保健室からの宿題です…



4月から実施した健康診断の結果を  
まとめた個人票を皆さんに配布します。

各検診後、受診の必要がある人にはお知らせを  
渡していますが、今一度個人票で確認し、まだ受診  
していない人は必ず夏休み中に受診するようにしま  
しょう。オール「異常なし」の人はその状態をキープ  
できるように、健康的な生活を続けてくださいね。

### キャンパスカウンセリングは 夏休み中もあります！

8月2日(水)・30日(水)

14時から17時までの希望の時間

原則予約制

申込みは担任の先生か保健室まで

保護者の方もぜひご利用ください

福崎高校 TEL(0790)22-1200