

# ほけんだよい



高崎商業高校

保健室

R7.6.2



梅雨のジメジメした蒸し暑い日が続きます。いよいよ夏が近づいてきましたね。体調を崩していませんか？

「鬼の霍乱<sup>かくらん</sup>」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわない事を表します。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠と、こまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 梅雨時も健康で過ごすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い  
調理時には菌を「つけない」  
「ふやさない」「やっつける」  
ことが大切です。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意!  
雨天でも室内でも油断せず  
休養と水分+塩分摂取を心  
かけましょう

### 事故やケガに注意



傘を差しての運転は法律違反。  
レインウェアを着用し、  
両手で運転し、周囲への注  
意を払うなどの対策が必要  
です。

## 汗をかく機会が増えてきました！

汗をかいたままにしておくと、体が冷えて体調をくずす原因になるほか、肌のトラブルやにおいにつながることも。しっかりケアする習慣をつけましょう。

・汗拭き用の  
タオル、  
ハンカチ  
を持ち歩く



・こまめに  
着替える  
(特に下着)



・入浴、シャワーで汗を洗い流す



## お口の健康クイズ

第1問 食事の時の噛む力はどれくらいでしょうか？

- A：体重と同じくらい B：体重の2倍くらい



第2問 もし奥歯が1本なくなってしまった場合、噛む力はどの程度減るでしょうか？

- A：変わらない B：半分減ってしまう



第3問 口内炎に効くとされているビタミンは？

- A：ビタミンC B：ビタミンB2

第4問 歯の大切な栄養素であるカルシウムの吸収を助ける栄養素は？

- A：ビタミンD B：タンパク質



第5問 歯の健康維持に役立つ食品は？

- A：ポリフェノール B：キシリトール

### ※クイズの答え※

第1問→A（体重と同じくらい）



男性は60 kg、女性は40 kgくらいで、食事の度に歯には大きな負担がかかっています。ちなみに、歯ぎしりの力には体重の2倍以上もあります。



第2問→B（半分減ってしまう）

奥歯を1本でも失ってしまうと、半分の力が減ってしまいます。1本失うことで、他の歯や顎への負担も増えます。



第3問→B（ビタミンB2）

ビタミンB2は、口内の粘膜の代謝を促し、口内炎の発生を抑え、早期治癒する働きがあります。



第4問→A（ビタミンD）

魚やきのこに多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

第5問→B（キシリトール）

キシリトールは、歯の再石灰化を促進し、歯垢の付着を防ぎます。

