

## 暑さに備えた体づくりをしよう

本格的に暑くなり、汗をかく日が増えてきましたね。暑い中、体育祭の練習や部活動をよく頑張っています。体育祭本番まであと少し。暑さに耐えられる体を作るためにも積極的に汗をかくことはとても大切です。「暑熱順化」という言葉を知っていますか？体を暑さに慣れさせていくことです。

暑熱順化のポイントは、

- ① 「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動をすること。
- ② 1日30分程度、1～2週間程度運動を継続して行うこと。

お風呂に入って汗をかくことも効果的です。(水分・塩分補給を忘れずに！)

暑熱順化していくと熱中症になりにくい体になっていきます。暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



## まだまだ油断は禁物！熱中症予防を意識した感染症対策をしよう！

- ① マスクの着用（運動時や屋外で人との距離が取れる場合は外しても構いません。）各自で上手にマスクの付け外しのタイミングが判断できるようになりましょう。  
※暑くて息苦しいなどの場合は、ガマンせずに外しましょう。



- ② 手洗い・手指の消毒（こまめに行うことで予防できます。）



- ③ 十分な睡眠時間の確保（睡眠時間が短い人ほど免疫力が低下します。）

一人一人の心掛けがみんなの安心につながります。



## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです



緑が丘中学校では、  
 6月15日1年生・2年1・2組  
 6月16日2年3・4組・3年生の歯科検診があります。  
 この機会に、自分の歯の状態に目を向けてみましょう。

あたりまえのように口の中にある「だ液」、実はこんなに作られてた！？

## 1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500~1,000 (※) mL) ④ 涙 (約1mL)  
 (※) ふだんじっとしているとき

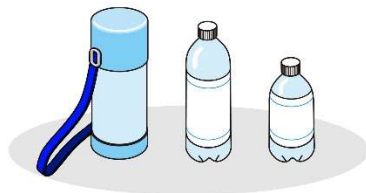
だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？  
 じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



### 暑さに備えた準備をすると安心です！

- ① 十分な量のお茶やスポーツドリンクなど水分の準備 (感染症予防のためにも絶対に人からもらったり、人にあげたりしないようにしましょう)



- ② マスクの付け外しやマスクが汚れた場合に備えて多めに予備マスクを用意しておきましょう。



疲れが出やすい頃です  
 一学期がスタートして2か月が経ちました。いろいろな変化に慣れようと頑張ってきた自分をほめてあげてくださいね。  
 そして、疲れたなあと思ったときは、体からの何らかのサインをキャッチして、スマホやタブレット、ゲームなどから少し離れてみて、早めに寝るなど自分を休ませてあげてくださいね。

