



日高市立武蔵台小中学校
令和5年6月26日(月)

後期課程 保健室発行NO.6

6月の保健目標:歯を大切にしよう

令和5年度 歯と口の健康啓発標語コンクール応募作品決定!

先日、募集した歯と口の健康啓発標語にたくさんの応募がありました。全部で65作品でした!どの作品も歯みがきや歯の大切さを考えたすばらしい作品でした。保健美化委員や校長先生、教頭先生、国語科の先生方の厳正な審査により、以下の10点が選出されました。ご協力ありがとうございました。

いつまでも 変わらぬ笑顔と 輝く歯 (7年 A・W)	残そうよ 未来の自分に 白い歯を (7年 I・S)
白い歯で みんなで笑おう ワッ歯ッ歯 (7年 I・S)	ピカピカを めざしてみがこう 三分間 (7年 S・H)
守ろうよ 素敵な笑顔と 丈夫な歯 (7年 H・K)	みがこうよ 笑顔も輝く 白い歯で (8年 I・Y)
光々(ピカピカ)と 光る白い歯 健康だ (8年 T・K)	白い歯と ともに歩もう 人生百年 (8年 I・E)
丈夫な歯 未来の自分に 贈り物 (8年 K・R)	めざぞうよ 老後も欠けない 永久歯 (8年 K・I)

汗をかいていなくても水分をとろう



私たちは、汗や尿、唾液など目に見える水分であれば、水分が体から排出されていることに気づくことができます。しかし、感覚がなくても私たちの体は常に呼吸や皮膚から水分を排出しています、これを「不感蒸泄」と言います。不感蒸泄は気温や体温で変化しますが、だいたい体重1kgあたり15mlの水分が体から出ていきます。7年生の理科で植物の「蒸散」について学習しますが、人間の体も同じように水蒸気を排出しているのです。人間の場合、その水分には生命活動を維持するミネラルも含まれていますので、体の水分不足は脱水症を引き起こし、最悪の場合、死に至ります。これからの暑い季節は、汗だけでなく不感蒸泄の量も増え、気づかいうちに体の水分が減っていきます。私たちは食事からも多くの水分を摂取していますので、暑くて食欲がなく、食事量が減ったときは特に注意が必要です。また、さらにマスクをしていると、のどの渇きに気づきにくいので、意識してこまめに水分をとるようにしましょう。

