



6月のほけんだより

竜王北中保健室
令和8年6月号



梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、湿度が高く、不快な気持ちになる人もいるかもしれません。鮮やかに咲く「紫陽花」は曇った景色も一気に明るくしてくれます。また、雨上がりに見上げた空にきれいな虹がかかっていると晴れやかな気持ちになります。ジメジメとした梅雨の時期の楽しみを快適に過ごせるように工夫してみてください。

そして、気温や天気の変化が大きい6月は体調管理がとても大切です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけるとともに、軽い運動や好きなことをして、心身ともにリフレッシュしましょう。梅雨が明けると、暑さが本格化してきます。厳しい暑さを乗り越えられるよう、体づくりをしていきましょう。



歯を大切にしよう

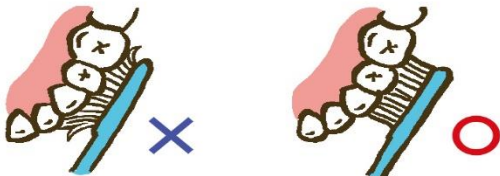
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。2・3年生は5月中に1年生は6月中に歯科検診の実施があります。歯や口の病気の予防や、健康を保つためのケアを習慣化する意識を高めるためにある運動週間です。今年度も保健委員の皆さんが「歯と口の健康」について活動を行っています。保健委員さんが作成したポスターをぜひ見て歯と口を大切にしてください。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



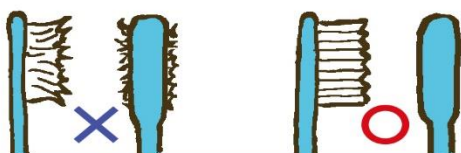
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



熱中症に注意して活動しよう!

教室やホールから、合唱発表会に向けての歌声が聞こえてきます。皆さんの励んでいる姿を見て、応援する気持ちと、その反面心配なこともあります。一生懸命取り組んでいると、水分補給や休憩を忘れて熱中症にかかるリスクが高くなります。今年も暑さに慣れる間もなく、すでに30℃近い日があり注意が必要です。熱中症は運動していなくても環境や体調次第でかかることがあるので、十分注意して活動しましょう。そしてマスク着用は熱中症リスクが高まり、命に関わります。基本的にはマスクを外しましょう。呼吸はとても大事です。

体が暑さに慣れることを**暑熱順化**と言います。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと、①皮膚の血流量が増えにくく体から熱を逃しにくい。②汗に含まれる塩分が多くナトリウムを失いやすい。③体温が上がりやすい。などの影響で熱中症になりやすくなってしまいます。

★こんな生活していませんか?(チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高まります!)

- | | |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 夜更かしが多く睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べないことがある |
| <input type="checkbox"/> 生活リズムが乱れている | <input type="checkbox"/> 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い |
| <input type="checkbox"/> そうめんなどの冷たい物や
あっさりした物を多く食べる | <input type="checkbox"/> お風呂はシャワーだけで済ませることが多い
<input type="checkbox"/> のどが渇いてから水分補給している |

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかろう



汗をかいたら
こまめに水分補給

- ・定期健康診断もあと少しになりました。受診・治療が必要な場合には受診勧告通知を渡しています。早めに病院に行くようご協力お願いいたします。
- ・暑い日が多くなってきました。熱中症対策として、生徒には規則正しい生活や水分補給ができる準備を…ということを伝えていますが、ぜひご家庭でも、規則正しい生活習慣や水筒の準備等、ご協力いただければと思います。お子様の命を守るためにもよろしくお願いいたします。

