



# ほけんだより



令和4年6月7日  
船橋市立行田中学校  
保健室

6月になり、本格的な梅雨の季節となりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。そういった気候の変化によって、体調を崩しやすくなりますので、体調を崩さないように心がけていきましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめに水分を摂る、帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく！もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つために欠かせません。



## 口腔ケアは感染症を予防する重要なセルフケアの一つ！

### 歯と口を清潔に保ち、これからも健康に過ごしましょう！！

「口腔ケア」と聞くと、むし歯や歯周病の予防ととらえる人も多いと思いますが、実はそれだけではありません。

みなさんは「手洗い・うがい」を徹底することで手や口の中にいる細菌やウイルスが体の奥に入り込むことを防いでいますよね。それと同様に、「口腔ケア」で口腔内の清潔を保つことで、感染症や病気の予防・悪化の防止につながっているのです。

ちなみに「口腔ケア」とは“歯”に限りません。“舌”や“のど”等を清潔に保つことも含みます。つまり、歯みがき・舌みがき・うがい大切となるのです。

### 歯・口を守る！だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



食べたものの  
しょうか  
たす  
消化を助ける

歯についた  
た  
食べかすを洗い流す

歯についた「酸」を  
ちゆうわ  
中和する

口の粘膜を  
ばい菌  
から守る

知っていますか？

よく噛んで食べるコツは？



ひと口の量を少なく

時間に余裕をもつ

いったん箸を置く

流し込みをしない

### 口腔ケアのタイミングは食後だけではない！？

夜寝ている間はだ液の分泌がほとんどないことから、口腔内の細菌が最も多い時間帯は、「朝起きたとき」と言われています。

食後の歯みがきに加え、朝起きてすぐに歯みがきをすることで、口腔ケアがさらに徹底されます。また、朝起きてすぐの歯みがきは消化の働きが促進されたり、口の中もすっきりしたりするので、朝ご飯がさらにおいしく食べられますね。

# 今すぐ始めよう！熱中症予防！

梅雨時は湿度が高いことや、体がまだ暑さに慣れていないことが原因で熱中症になるリスクが高まる時期です。この夏も暑さに負けず、健康に過ごすため、今から準備をしていきましょう！暑さに負けずに過ごすために・・・



## ①暑熱順化トレーニングをしてみよう！

人は、暑い日が続くと次第に暑さに慣れ、暑さに強くなっていきます。梅雨明けは急激に暑さが増すため、今のうちから暑さになれるトレーニング（暑熱順化トレーニング）をすることが、熱中症予防には効果的です。具体的には、「湯船に浸かる」、「軽い運動をする」等をしてみましょう。汗をかくことを体が覚え、熱が体の中にこもることを回避できます。

## ②水分補給は水分と塩分を！

汗をかくと、体の中の水分と塩分が体の外に出てしまいます。そこで重要なのが、水分補給です。

運動をあまりしない人は麦茶等でも十分ですが、運動をたくさんする人は、スポーツドリンクで水分と塩分を補給しましょう。

また、現在はマスクをしていることで喉が保湿され、喉の渇きに気づきにくくなっています。喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。30分に1回（運動中はもう少し多めに）は水分補給することをお勧めします。また、体育等、運動を行うときには必ず水筒を持参し、活動場所に持っていくようにしましょう。

## ③場面に合わせてマスクを外そう

学校生活を送る中でも、登下校中や体育・運動中等にはマスクを外して構いません。体調が悪くなる前に、マスクを外して呼吸を整えましょう。ただし、マスクを外すときには「周りの人との距離を保つこと」、「会話をしないこと」が約束です。



# 健康診断を今後に活かそう

今年度の春の定期健康診断が6/21（火）に行う1年生、2・3年該当者の眼科検診をもって、終了となります。

検診における書類の提出や、服装の準備など、みなさんの協力もあって大きな混乱や事故もなくスムーズに全日程が終わろうとしています。それぞれの検診・検査の結果についてはお知らせを配付しています。もう一度内容をしっかり見て確認してください。

学校の健康診断には、大きく「健康状態を把握する」と「健康課題を明らかにして健康教育に役立てる」という2つの役割があります。今回は病気や異常が特に見つからなかった人も、自分の体の状態など確認したうえで、「健康的な生活を送るためには」「病気やケガをしないためには」・・・など、自分の今や、将来の健康のためにどうすれば良いか、自ら行動できるよう『学び』につなげてほしいと思います。

なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く（保護者の人と相談して）医療機関に行って、医師の診察を受けてください。

また、受診が終わった際は、受診報告書の提出（担任の先生か直接保健室に提出）をお忘れなく(\*^\_^\*)

