



令和7年5月30日(金)

江原中学校 保健室

NO. 3

もうすぐ梅雨がやってきますが、雨が続いてどんよりした気分の時も、鮮やかな色の紫陽花や、雨上がりの空に七色の虹を見つけたら嬉しくなりますね。その他にも雨の日のラッキーをいろいろ見つけてみましょう。また、この時期は安全にも気をつけなければなりません。雨の日の登下校時の安全、学校での過ごし方や、食中毒などに注意しましょう。



6月の予定

6月10日(火) 13:15～ ……心電図検査(1年生)

6月12日(木) 登校後すぐ……尿検査2次(1次検査で異常のあった人)

6月26日(木) 9:40～ ……脊柱側湾症機器健診(1年生希望者のみ)

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



みなさん、毎食後の歯みがきはできていますか？
学校でも昼休みに歯をみがけるように、ハブラシセットを持ってきましたよ！



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいな歯みがきを。



WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 厳重警戒		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上28未満) 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照

正しい水の飲み方はどっち？



のどが渇いた時に
たくさん飲む



時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

大切な目を守ろう

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。