



ほけんだより 6 月

2025年5月30日
ほけんだより6月号
北島中学校保健室

いよいよ、梅雨シーズンの到来です。雨上がりの晴れ間には、一気に暑くなることも……。気温差や高湿度による体調不良や熱中症に気を付けて過ごしたいですね。そこで、その日その時の天候（気温・湿度）や行動予定に合わせて、特に下着を十分に活用して、服装をうまく調節しましょう。暑い日には肌着が汗を吸収してくれるため、肌温度を調整する役割を担ってくれます。そのため体温が適切に調整され、熱による体の負担を軽減できます。また、汗をかく機会も増えてきたので、しっかりと汗のケアもする準備と習慣をつけましょう。

さて、ついに来週末から北部Aブロック総体です。3年生にとっては、今までの努力の成果を発揮させる時です。自分のもてる力を精一杯発揮させるためには、十分な睡眠と早寝早起きでの規則正しい生活リズム・バランスのよい食事ですっかり栄養を摂ることを心がけ、自分自身で健康を管理してコントロールすることが必要不可欠です。悔いのないよう、みなさんの活躍を期待しています！！

まだまだ続きます！！ 定期健康診断

順次、結果のお知らせも配付しています。定期的な観察や治療の必要がある場合は、おうちの方と相談をして、できるだけ早めに検査・治療を受けに行くようにしてください。また、通知をもらわなかった人でも、自分の結果が気になる人は、気軽に保健室まで聞きに来てくださいね。

月 日	項 目	対 象
6月11日(水)	歯科健診	1年生
18日(水)	歯科健診	2・3年生
19日(木)	眼科健診	1年生
6 月 中	色覚検査	1年生希望者

下着の大事な役割

- ◆汗や汚れを吸収して体を清潔に保つ
- ◆エアコンなど衣服内の温度変化から身体を守る



暑さに負けない丈夫な体をつくろう！！ 熱中症の予防と対策



もうすぐ、ブロック総体です。今までの総仕上げとして、練習にも余念がないことと思います。しかし、練習熱心なあまり、そこに落とし穴が……。大会で、自分たちのもてる力を十分に発揮できるよう、①規則正しい生活で体調を整える②3食きちんと食べてスタミナ補充③運動前と運動中のこまめな水分補給で脱水症状予防を心がけ、暑さに負けない丈夫な体づくりを目指しましょう。悔いを残さないよう、精一杯練習に励んでください！！

暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。

ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。

ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさずにしましょう。

これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

THE 熱中症 最大の予防策

- ★丈夫な身体に体力
- ★運動前の水分補給



今年も実施します「元気なあわっ子! 応援事業」生活習慣改善プロジェクト

毎年、県教育委員会の生活習慣改善プロジェクトにより、様々なシートを活用して、みなさんには自分たちの生活を振り返ってもらう機会を設けています。特に、北島中学校では、夏休みや冬休みでの長期休業中の生活の仕方を考える「メディアコントロール・チャレンジ」や、長期休業明けの「生活リズムチェック表」を実施し、実際の生活を目で見えてわかるように振り返ってもらいます。

食事・運動・睡眠休養・メディア使用の中で、中学生のみなさんにとって、唯一100%自分の意志での行動は、メディア使用です。まずは、自分の生活をしっかり見つめることから始めてみましょう。人は、急には変わりません。自分にできることから、続けられることから、自分の意志で変えることにチャレンジしてみませんか。



“歯周病”って何!?

細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨など歯の土台）が壊される病気・症状のことです。

世界中の病気の中で、患者数が第1位になります。放っておくと、大変な事に…

Level 0 正常

歯ぐきの内側で、歯の根の表面＝セメント質と歯槽骨とが、繊維でしっかりと繋がれている状態である。

Level 1 歯肉炎

歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤くはれ、歯周ポケットができる。歯みがきで出血する。歯槽骨は壊されていない。

Level 2 歯周炎

症状が進行し、歯を支える繊維や骨が壊された状態。破壊が進行すると、歯がグラグラしてきて、最後は抜け落ちてしまう。