

# ほけんだより



上勝小学校  
保健室  
2026年6月

雨やくもりの天気が続きやすい6月になりました。晴れていなくてもじめじめと湿度が高かったり、風通しが良くない場所にいたりすると、熱中症になる危険があります。その一方で雨の日に思ったより気温が下がるときもあります。その日の気温や自分の体調に合わせて服装を工夫するなど、体調を崩さないために気をつけておきましょう。

からだを暑さに慣らそう

暑 熱 順 化

「暑熱順化」とは暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくることです。熱中症は体に熱がこもった状態ですが、暑熱順化が進むと汗をかきやすくなり、体内から効率よく熱を逃がしていくことができます。今から汗をかく練習をして、これからの暑い夏に備えましょう！

## ウォーキングやジョギングをする

ウォーキングは早歩きで汗が出てくる程度を1回30分、ジョギングは1回15分程度が目安です。



## お風呂にはいる

シャワーだけですませず、38~40℃の湯船につかり、じんわり汗が出てくるのを待ちましょう。お風呂の前後の水分的補給も忘れずに！



## ストレッチをする

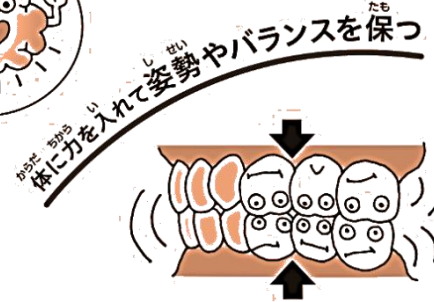
室内でもストレッチで汗をかくことができます。室内の温度や湿度に気をつけて、1回30分くらいを目安に行いましょう。



6月4日~10日は

# 歯と口の健康週間

## クイズ 歯の役割はどれ？



なんと……全部！

## 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにもかむ力は大切です。

## 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を作れるようになります。ご飯を食べているとき、顔がスマホやテレビを向いていると、片方ばかりでかんでしまいがちになるので注意が必要です。

## 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。

