ほけんだより 6月

令和8年6月1日（月）

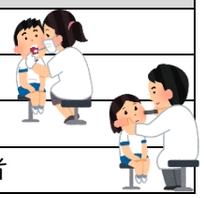
北島中学校　保健室

気温が上がり、汗ばむ季節となってきました。同時に梅雨の時期でもあるため、じめじめしてすっきりしない天候が続きますね。5月は北中祭　体育の部で大いに盛り上がり、クラス一丸となり練習や本番に取り組んだことで仲間との絆が深まったことと思います。6月は北部Aブロック総体を控えていますね。今の時期は練習により一層力が入っている頃かと思います。また、3年生にとっては最後の総体。悔いの無いよう、十分に力が発揮できることを願っています。そのためにも、当日までの体調管理も大切な準備の1つです。どんなに一生懸命練習しても、当日の体調が万全でなければ、100%の力を発揮できません。十分な睡眠や、バランスのとれた食事を心がけるとともに、熱中症対策を十分にして、本番に臨んでください。応援しています。

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。

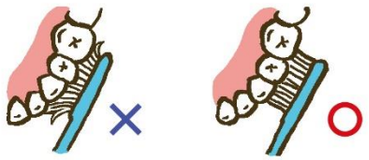
月　日	項　　目	対　　象
6月 9日（火）	歯科健診	1年生
17日（水）	歯科健診	2・3年生
18日（木）	眼科健診	1年生
6 月 中	色覚検査	1年生希望者



知ってる？歯みがきのNGポイント

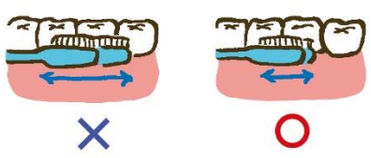
NG みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

➡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



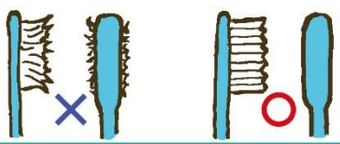
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

➡みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小き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!

正しい水分補給で熱中症対策を!!

熱中症対策の1つとしてあげられる水分（+塩分）補給ですが、みなさんはこまめに補給できているでしょうか。「水筒を家に忘れてきました」や「持ってきた分では足りなくなりました」という声をよく耳にします。これからの季節は特に、熱中症の危険性が高まります。朝の準備のルーティンに「水筒準備」も入れて、自分で必要な量の水分を準備するようにしましょう。当たり前の習慣にすれば忘れることもなくなると思います。

さて、みなさんはどのようなタイミングで水分補給をしていますか。きっと、喉が乾いたタイミングでなんとなく飲むという人が多いのかなと思います。正しい水分補給とはいったいどのようなものなのでしょうか。

正しい水分のとりかたはどちらでしょう？

①

のどが乾いたら
まとめてたくさん飲む

②

時間を決めて少しずつ
こまめに飲む

答えは②

体が一度に吸収できる水分は約200mL。つまりだいたいコップ1杯分です。たとえ、まとめて一度にたくさん飲んだとしても、それ以上は吸収できず尿として出てしまいます。また、のどが乾いたときには、体はすでにかなり水分不足のことも多いです。のどが乾いてから飲むのではなく、

〇運動中なら30分ごとに
〇学校生活では休み時間ごとに

水分補給をするとよいでしょう。

体を暑さに慣らそう!!

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

梅雨の合間の晴れ間や梅雨明けの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。梅雨明けまでに体を暑さに慣らしておくことが大切です。今のうちに夏本番に向けた体づくりをしておきましょう。

また、「早寝早起き朝ご飯」を徹底し、日頃から生活習慣を整えておくことも熱中症予防につながります。今一度生活習慣を見直すとともに、暑い夏をのりきる準備をしておきましょう。

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・メディア使用について、今の自分の現状を見つめ直し、まずは自分に合った目標を立てることが大切です。そして少しずつ、確実にレベルアップできるよう、真剣に取り組んでみましょう。