



ほけんだより6月号

令和4年6月15日 石井中学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。梅雨時期は、湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすい季節です。みなさん体調はどうか？体と相談しながら、無理しないように梅雨時期を乗り切りましょう！

6月の保健行事

- 15日（水） 眼科健診（3年，1・2年該当者）
- 16日（木） 内科健診（1-4，1-5）
- 23日（木） 歯科健診 午前（1-4，1-5）
午後（2-3女子，2-4，2-5）

夏のマスクにご注意を！



6月に入り、蒸し暑い日が多くなりましたね。熱中症にも注意し始めなければいけません。暑い日も、マスクは基本的には着用です。しかし、夏のマスクは熱中症のリスクが高くなってしまいます。熱中症にならないためには、次のことに気をつけてください

こまめな水分補給を

マスクをしていると、のどの乾きを感じにくくなります。のどの乾きを感じたときには、すでに熱中症になり始めています。また、そのときに一気に大量に飲んで体にはあまり吸収されず、尿に排出されてしまいます。意識して、休み時間ごとに水分補給をしましょう。水筒は必ず持ってきてくださいね。



たまには外して深呼吸

マスクは顔の半分以上を覆っているため、放熱を妨げて、体温が下がりにくくなります。屋外で、距離を保てる場合や、会話をほとんど行わない場合では、マスクを外してもかまいません。また、授業中でも、息苦しさを感じた時は、マスクを少し外して、静かに深呼吸しましょう。



暑い夏に備える“暑熱順化”とは



しょねつじゆんか
『暑熱順化』という言葉を知っていますか？暑熱順化とは、身体を夏の暑さに耐えられるように徐々に慣らしていくことです。夏を感じるだるさや、夏バテ、熱中症にかかるリスクを下げることができます。みなさんも、今日から少しずつ心がけてやっていきましょう！

冷房に頼らない生活を心がける



冷房の効いた涼しい部屋ばかりで過ごしていると、体温を調節する機能が鈍ってしまいます。冷房の設定温度を高めにしたたり、扇風機に変えてみたり、少しずつ暑さになれていきましょう。

たくさん汗をかく



体から熱を放射するために、汗をかくことは大切です。汗腺の機能を高めることによって、たくさん汗をかくことができるので、体に熱が溜まらず、早く涼しくなれます。汗をかく練習に、半身浴やウォーキング、軽い運動がおすすめです。積極的に汗をかくようにしましょう！汗をかいたあとは、水分補給を忘れずにね。

6月は「歯と口の健康週間！」



「8020（ハチマルニイマル）運動」（「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」）を合言葉に、歯と口の健康の保持増進を目指す週間です。「歯と口の健康週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための口のケアや知識を身につけましょう！

歯と口の強い味方！だ液の主な効能

歯や口の中を洗い流す

消化・吸収を助ける

病原菌の侵入を防ぐ

滑舌・発声をよくする