

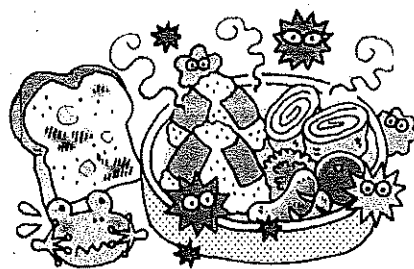
ほけんだより 6月

令和8年6月 大阪市立東中浜小学校 保健室 No.3

梅雨入りしました。雨が降ると気圧の変化で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、じつは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

この季節は 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



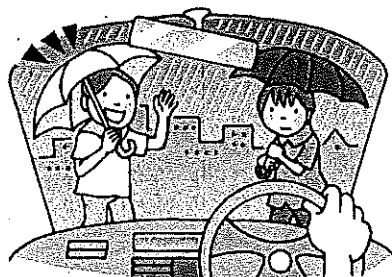
食中毒に注意。菌をつけない・増やささない・やっつけるが基本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。

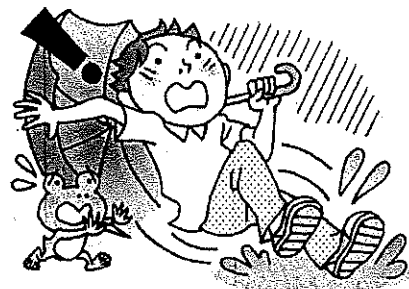


雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

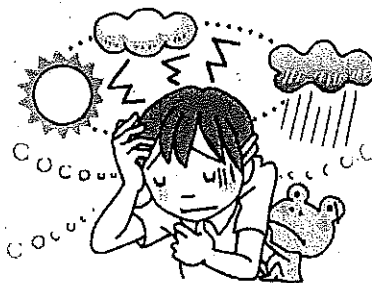
濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

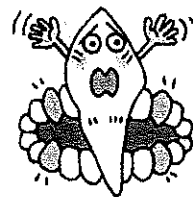
気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



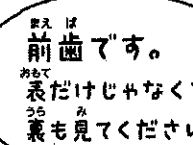
ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

歯のホンネ



犬歯です。歯みがきのとき、ぼくを飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

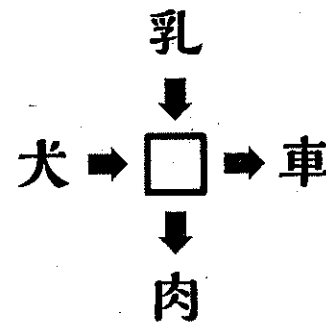


前歯です。表だけじゃなくて裏も見てください

前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は人によって違います。口の中を鏡で覗くと、他にも本音が見えてくるかも。

□に入る漢字は何?

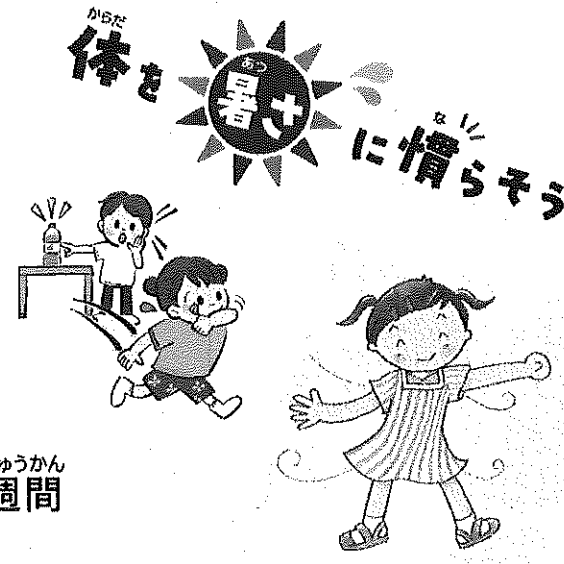


答えは 歯 歯科検診の結果はどうでしたか? もし気になることがある場合は、早めに歯医者さんへ行けば、治療の痛みや治療費も少なく、早く治すことができますよ。

6月の予定

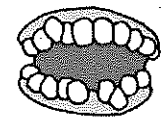
- 1日(月) 内科検診(2-1・3-3・6-1)
- 4日(木) 歯科検診(4・5年生)
- 12日(金) 内科検診(2-2・4-1・5-1)
- 15日(月) 心臓検診2次(対象者のみ)

- 1日(月)~ 5日(金) 手洗いキラピカ週間
- 8日(月)~ 12日(金) 健康生活週間



大人の歯をきれいに生やすコツ

小 学生になると、子どもの歯がぬげ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。
「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを、感じにくくても、自発的な水分補給を



梅雨なのになぜ水無月!?

6月の異名は「水無月」です。この漢字を見て、梅雨でたくさん雨が降るのになぜ「水」が「無い」なの？と疑問に思いませんか。旧暦の6月は現在の7月で、梅雨は終わり、暑く晴れ間も続く時期。田んぼの水が蒸発して無くなるという意味で「水無月」になったなど、たくさんの説があります。特に有力なのが、昔の言葉では「な」は「の」の意味で、稲の成長にとって大切な水を田んぼに張る月＝「水な月」。その「な」に当て字の「無」で「水無月」になったという説です。水はみなさんにとっても大切です。暑くなる時期が早くなっているうえ、梅雨の晴れ間は暑い日が多く、熱中症になりやすいです。こまめに水分補給で自分の体を守ってくださいね。



プール学習を安全に

想像してみよう

- 準備たいそうをしないと…?**
急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。
- プールサイドを走ると…?**
ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩きましょう。
- プールに飛びこむと…?**
プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。
危険は他にもあるかも。「あぶない!」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクの種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料
濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料
濃度が人の体液より低く、吸収が早い。糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適



脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

