

ほけんだより 6月

令和7年6月発行
大阪市立東中学校
保健室

6月に入り、梅雨の季節になりました。じめっとした空気や暑さに、憂鬱な人も多いのではないのでしょうか。中間テストが終わり、各学年で修学旅行や校外学習、レクリエーション大会などの行事が待っています。安全に、元気に過ごせるような対策をしっかりとっていきましょう。

熱中症対策をしよう！

湿度が高いほうが熱中症になりやすいのを知っていますか？人は汗をかくことで体温を調節しています。汗が蒸発するときの**気化熱**が体の熱を奪って体温を下げる働きをしますが、湿度が高いと汗が蒸発せず、熱が体にこもりやすくなるのです。そのため、気温がそれほど高くないときでも、湿度が高い日は熱中症に注意が必要です。

熱中症予防の方法

- ① 定期的に水分補給を行う（水筒を忘れずに学校に持ってくる！）
- ② 通気性の良い服を着る
- ③ 睡眠、食事はしっかりとる

また、今後は気温も上がってくるため、今のうちに体に暑さを慣れさせる“**暑熱順化**”を行っておきましょう。個人差がありますが、暑さになれるには数日～数週間かかるといわれています。

暑熱順化の方法

- ① 湯舟につかる（2日に1回程度 ※前後の水分補給を忘れずに）
- ② 軽い運動やストレッチをする（例：30分のウォーキング/週5回程度）



雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



東中学校の通学路は、人通り・車通りの多い場所です。雨の日は晴れの日以上に、周囲の状況に注意をして登下校するようにしましょう。

また学校内でも、廊下や階段が濡れて滑りやすくなります。怪我無く学校生活がおくれるよう、走ったりすることのないように気を付けてください。

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。

雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯と口の健康週間がはじまります。1928年に日本医師会が「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を制定したことがはじまりです。

今年の歯と口の健康週間の標語は、「**歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり**」です。歯と口の健康は、身体全体の健康に影響します。皆さんは正しい歯みがきの仕方や、歯と口を守る生活習慣が身についているでしょうか。歯科検診の結果もふまえて、今一度振り返ってみましょう。



歯科検診結果について

5月下旬ごろに歯科検診の結果用紙を配付しました。表面には所見の有無、裏面には詳しい説明が記載されているので、必ず確認をしてください。

東中学校では、今年720人の歯科検診受検者中、下記のような結果でした。

- ・ 歯垢の状態に治療が必要な人→**約 1.5%**（R6 全国 3.96%）
- ・ 歯肉の状態に治療が必要な人→**約 1.4%**（R6 全国 3.36%）
- ・ 未処置歯（むし歯）のある人→**約 3.0%**（R6 全国 10.38%）

※全国値は文部科学省 令和6年度学校保健統計調査確報より

全国と比較しても割合が少なく、素晴らしい結果となりました。検診に所見があった人は早期治療をし、今回所見のなかった人も、むし歯・歯周病の予防をしっかりと行っていきましょう。

むし歯、歯周病にならない習慣をマスターしよう！

おやつは量より回数をへらす！

時間を決めずに甘いものをだらだら食べていると、長時間、口の中に糖質がある状態になり、むし歯・歯周病の原因菌が繁殖しやすくなります。

ご飯はよく噛んで食べる！

唾液には抗菌・自浄作用があり、噛むことで唾液腺が刺激され分泌が促されます。一口につき 30 回以上 噛むように心がけましょう。

ストレスをためこまない！

寝不足や過労は、体の防御機能が低下し、細菌が増えやすくなります。十分に休息をとって、疲れをため込まないようにしましょう。

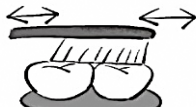
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする