

ほけんだより 6月号

真住中学校 保健室 令和7年6月3日



6月は、湿度が高く、汗が蒸発しにくく体に熱がこもりやすくなっています。まだ夏本番ではありませんが、今くらいの時季からできる熱中症の予防法を紹介します。

夏が始まる前に！「暑熱順化」3つのコツ

暑熱順化とは、「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことで、軽い汗を流すことがポイントです。軽く汗を流すことを2週間程度続けてみましょう。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみてください。



コツ① 運動は強度を少しずつ上げる

普段から運動をしている人は、「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げてみましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングから始めてみてください。

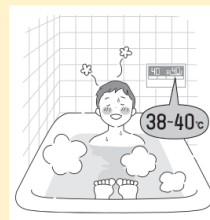
コツ② 家で楽しめる筋トレを



室内でできる筋トレで、軽く汗を流すのが良いです。いきなり激しいトレーニングをすると筋肉痛になって続けにくくなるので、軽めの内容を1日30分程度行うのがおすすめです。Youtubeなどで楽しく続けられるトレーニングを探してみてください。

コツ③ ゆったり湯舟につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯舟につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗がでてくるはずです。リラックスして夜も眠りやすく、トレーニングしたあとの回復にもなります。



～6月保健行事予定～

4日(水) 歯科検診(全学年)

丁寧に歯みがきをしておきましょう。

14日(土) 心臓検診2次(対象者のみ)

18日(水) 1年聴力検査

19日(木) 耳鼻科検診(全学年)

耳掃除をしておきましょう。

27日(金) 3年聴力検査



6月4日～6月10日は、歯と口の健康習慣です

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっつくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいな歯みがきを。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください