

ほけんだより 6月

大阪市立真住中学校 保健室
令和8年6月1日

体を暑さに慣らそう

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。

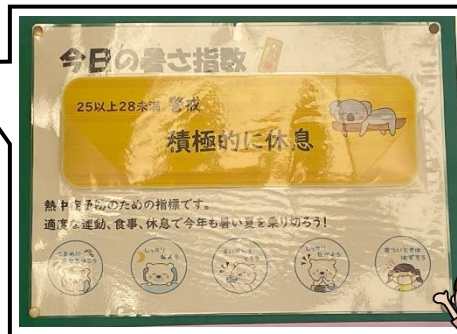
悪さをしているのは梅雨の

「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 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



保健室前に、毎日の暑さ指数を掲示しています。体育や部活動前など、日々の体調管理に役立ててくださいね。



6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



6月も健康診断が続きます

- 10日(水) 歯科検診 全学年
- 24日(水) 聴力検査 1年生
- 25日(木) 耳鼻科検診 全学年

健康診断で早めの発見、早めの治療を目指そう!



保護者のみなさま

平素は本校教育活動に多大なご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。4月より実施しております学校健康診断において、所見が見られたお子様には各ご家庭にお知らせを配布しております。内容をご確認の上、受診をお願いいたします。また、**病院受診後は、受診結果報告書を保健室にご提出**いただきますよう、あわせてよろしくお願いいたします。

