



令和7年度（2025年度）7月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 3

新学期から早くも2ヶ月。先月は1・2年生は校外学習、3年生は地産地消プロジェクトなどの様々な取り組みがあり、楽しそうに参加する皆さんの様子が見られました。

保健室では5月中旬から、頭痛や体のだるさを訴える人が増えています。先日の熱中症予防講座でもありましたが、これらの症状は熱中症でもよく見られる症状ですので、これからの時期、こまめな水分補給を心がけましょう！また、夜あまり眠れない、寝た気がしない…などの声も。これから一泊移住や修学旅行などの宿泊行事もひかえています。6月末には水泳の学習も始まります。しっかり休養をとり、体調を整えて元気に参加したいですね。

## 今月の保健目標

適度に運動し、  
体を暑さに慣らそう！



日中、暑くなる日が増えてきました。夏は思った以上に体力を消耗します。熱中症を予防するために、必ず水筒を持参するようにしてください。体育館横には、自動販売機もあります。水筒を忘れた人は、担任の先生に相談するようにしてください。

暑熱順化  
は今のうち！



暑熱順化  
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



!2 week! challenge! 暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

② 運動時は強度を少しずつ上げる &  
① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「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、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラクセスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



もうすぐプール学習が始まります

泳ぐ前に…

前の日はしっかり眠る

手、足のつめを切る

朝、健康観察をする

先生の話をよく聞く

プールサイドは走らない

具合が悪くなったら先生に言う

泳いでいる時は…

準備体操はしっかりと

いたずら禁止

泳ぐ前  
あたまから  
シャワーで頭と体を  
しっかりあらおう。

泳いだ後  
あたまから  
顔を体をしっかり  
あらおう。

ハンカチと併せて、  
爪のチェックも  
教室で行います！

## 健康観察強化月間

6月末より水泳学習が始まります。水泳の授業に安全に参加するために、健康観察をしっかり行って登校してください。毎年、水泳の授業前後に体調をくずす人が多いです！中には、ほとんど睡眠をとらずに参加し、倒れてしまう人も…。

大きな事故につながらないように、睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べてくるようにしてください。水泳は、有酸素運動の中でも特に運動強度が高く、全身の筋肉の強化、呼吸・循環器系の機能向上の効果が期待できます！ぜひ元気に水泳の授業に参加しましょう。



# 6月の保健行事

日にち	項目	対象学年	備考
4日（水）	耳鼻科検診	2年生	耳掃除をしてきましょう
6日（金）	歯科検診	2年生	歯みがきをしてきましょう
9日（月）	歯科検診	1年生	歯みがきをしてきましょう
17日（火）	歯科検診	3年生	歯みがきをしてきましょう
21日（土）	心臓二次検診	対象者	我孫子中学校に引率します

## 心臓検診の結果と二次検診について

心臓検診の結果、「要観察」「要二次検査」となった場合、個別にお知らせを配布いたします。

★「要観察」となった場合・・・次年度の心臓検診を受けていただくことになります。

★「要二次検査」となった場合・・・他校で行われる心臓二次検診を受けていただきます。

心臓二次検診は、我孫子中学校で行われます。集合時間等詳細は、対象者にお知らせします。

いずれも、ご家庭から病院を受診された場合は、心臓二次検診は受けなくても結構です。

その場合は、受診前に学校までご連絡ください。学校生活管理指導表をお渡ししますので、受診時に学校生活管理指導表に結果を記入いただき、学校までご提出ください。

## 梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みの早い時期…消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし、ストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節…入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h3>スリッパに注意</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>ジュース清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。お水にしましょう。</p>



6月6日・9日・17日は歯科検診を行います。おいしく食事をしたり話したりするために、歯と口の健康はとても大切です。歯科検診では、むし歯や歯周病、歯肉や歯垢の状態、かみ合わせや顎関節の状態を、学校歯科医の岡本先生に診ていただきます。検診結果は6月中にお知らせします。

## 全部 口の中の病気です

### むし歯



- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

### 歯周病



- 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

### 顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

### 口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

### むし歯・歯周病を防ぐには

#### 1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く



歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

#### 2. よくかんで食べる



だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

#### 3. タバコを避ける



タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

### 必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



### こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと、音がする



1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

### 口内炎になったら

- ◆口の中を清潔に保つ

こまめに、ブクブクうがいをします。



- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ