



# ほけんだより6月

6月1日 発行  
宗岡第二中学校

## 梅雨の体調管理 気温と湿度に気をつけよう！

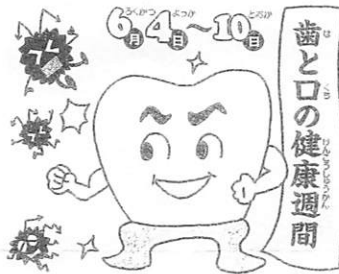
5月末頃から気温に合わせ、夏用制服をちらほらと見かけるようになりました。夏がすぐそこまで来ているんだなぁと感じます。

しかし、6月は気温が上がることにくわえ、雨が多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、曇りや雨の日は気温が思ったほど上がらない日もあります。その日の気候に合わせた服装で体調をくずさないための工夫を心がけてください。

また、急に温度や湿度が上がった日は熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとったり、帽子をかぶるなどの対策をくれぐれも忘れないようにして下さい。

## 6月の行事予定

- 10日(木) 内科検診(3年生)
  - 14日(月)～18日(金)  
(朝・夜の歯みがき調査)
  - 17日(木) 歯科健診(全学年)
- \*朝食後、必ず歯みがきを！



コロナ蔓延防止等の重点措置解除後  
「フッ化物洗口」を実施、  
「給食後の歯みがき」を奨励します

どうして給食のあとに・・・

「どうして給食の後に歯磨きをしないといけないの？」それは、歯に付着しているプラーク(歯垢:細菌のかたまり)が給食の残りかすを餌にどんどん増殖するからです。舌で歯をさわった時ヌルヌルしているのがプラークです。その増殖する速度は、何と10分間で2倍、1時間で64倍にもなるのです。プラーク1mgに含まれる細菌の数は約10億とされています。ものすごい数があることが分かります。口の中を細菌でいっぱいにならないために、食後にいい歯みがきが大切です。さらに、プラークが増えると口臭の原因にもなり、プラークによってむし歯や歯周病が起こると、匂いがいっそう強くなります。

中学生にとっては何かと忙しい昼休みですが、歯磨きをしてスッキリ、爽やかな午後を手に入れましょう。

Let's brush your teeth!!



## 暑さに強いからだをつくっていきこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



### ◆暑熱順化ってなんだろう？

暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくることです。以前は6月くらいの時季から自然に慣れ順化していくことができました。しかし、エアコンの普及をはじめ生活環境や気候の変化などにより、冷房を使って快適に過ごすことが優先され、暑さの中で体を慣らしていく機会が減っています。だからこそ、積極的に心がける必要があります。

【暑熱順化されていない体は・・・】 → 熱中症になりやすい

- ・汗の量が少ない
- ・なかなか汗が出ない
- ・体の熱を発散しにくい
- ・体温が上がりやすい
- ・汗で体外にでる塩分量が多い
- ・水分補給で回復しにくい

暑熱順化は1週間ほどで十分といわれ、また、無理に暑さを我慢する必要はありません。

### ◇暑さに負けない体づくりのポイント

◎ぬるめのお湯(38～40℃くらい)で半身浴

半身浴でじわじわと汗をかくと汗腺の機能が高まり汗が出やすくなります。

◎体を動かす

通学の徒歩、体育の授業、部活動、晴れた日の休み時間は積極的に校庭に出て体を動かすなどして汗をかくことが大切です。

◎体力をつける

早寝早起きで睡眠時間を十分にとり、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

## 6月2週目頃からプール学習が始まります。

怪我や事故がなく、安全に楽しいプール学習が受けられるよう今から準備にとりかかりましょう。

◎爪切り・耳そうじをしましょう

友達も自分も、のびた爪で怪我をしない、させないようにしてください。足の爪も忘れずに切りましょう。また時々、綿棒で、耳の入り口辺りを掃除して下さい。

◎治療勧告をもらった人は病院へ！

とくに耳鼻科・眼科は早めに病院に行って治療を済ませてください。

◎体調を整えましょう！

プールの前日は早く寝る。プールの当日、必ず朝ご飯を食べる。

朝、必ずお子さんの健康状態を確認し、安全にプール学習に望めるようご配慮を宜しくお願いします。



