ほけんだより 6月号

相模原市立清新中学校
保健室
令和８年６月１日発行

梅雨の時期も熱中症に気をつけよう

「熱中症は真夏になるもの」と思っていませんか？ 私たちの体は、汗をかき、汗が蒸散するときに体の熱を逃がして体温を下げています。湿度の高い時期は、汗が蒸散しにくく、体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

熱中症は、場合によっては命にかかわる危険があります。運動時や室外での活動時は、特に熱中症対策を意識しましょう。



熱中症の症状

軽度　：めまい、筋肉痛、しびれ
中等度：頭痛、吐き気、だるさ
重度　：意識障害・けいれん

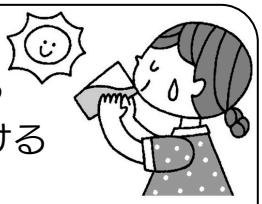
こんな日は熱中症になりやすい

- 急に気温が上がった日
- 雨上がりで、湿度が高い日
- 風が弱く、ムシムシする日



おすすめの熱中症予防

□のどが渇く前に水分補給する
□朝ごはんで塩分・水分を摂取する
□運動や入浴で汗をかく習慣をつける
□十分な睡眠と休養をとる
□「いつもと違う」と感じたら涼しところで休む

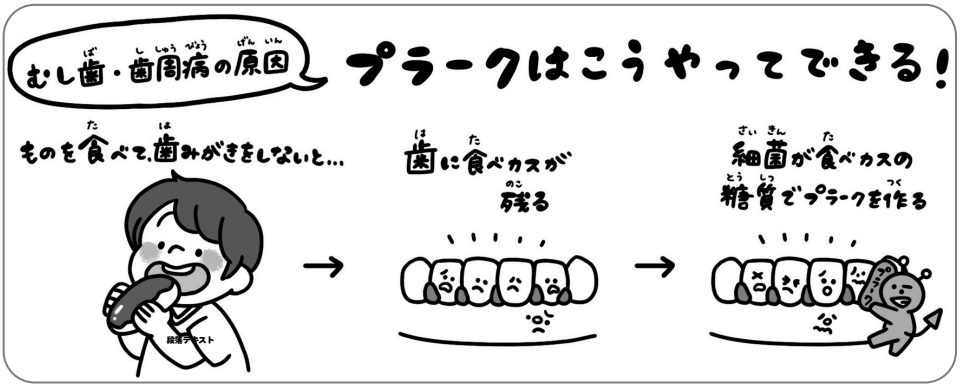


６月４日～１０日は歯と口の健康週間

６（む）月４（し）日～１０日の期間は、むし歯を予防するための取り組みとして、歯と口の健康週間とされています。

鏡でプラーク（歯石）を見たことはありますか？磨きみくいところについている黄白色のかたまりは、細菌のかたまりで、プラークといいます。食べかすではありません。

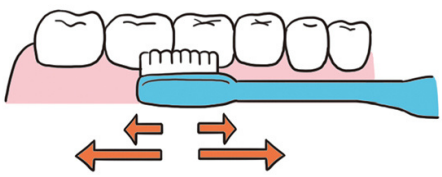
食後４～８時間後から、プラーク内の細菌が糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かします。



歯磨きの基本

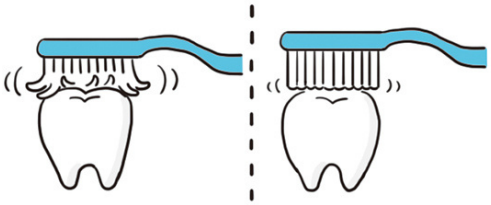
Q１正しい磨き方はどちら？

①歯ブラシを小きざみに動かす
②歯ブラシを大きく動かす



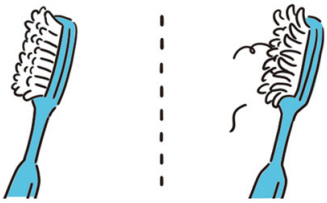
Q２磨くときの力の強さは？

①つよくゴシゴシ磨く
②力を抜いて軽く磨く



Q３歯ブラシを取り替えるタイミングは

①毛先が開いてきたとき
②毛が抜けて来たとき



Q１① Q２② Q３①