

☆ほけんだより☆6月

令和8年6月1日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です。

まず、心がけたいのは適度な運動です。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって体温を上げることも、おすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食を食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。



鼻水の正体

鼻水の正体は、吸い込んだ空気中の水分が結露したものや、涙腺からの分泌液、鼻の粘膜から出る液などが混じった水分です。

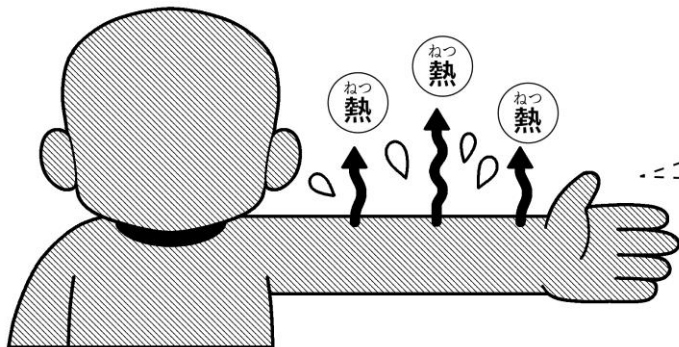
鼻水には、細菌・ウイルスやほこりなどが体内へ侵入するのを防ぐという重要な役割があります。もし鼻水が白っぽい色や黄色～緑色をしていて、ネバネバしたり、におったりする場合は、病気のサインかも!?

鼻水が長びいて心配な場合や、くしゃみ・鼻づまりなど他の症状も出て気になる場合は、耳鼻科を受診しましょう。



“あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がりにくくなるのを防ぐためです。



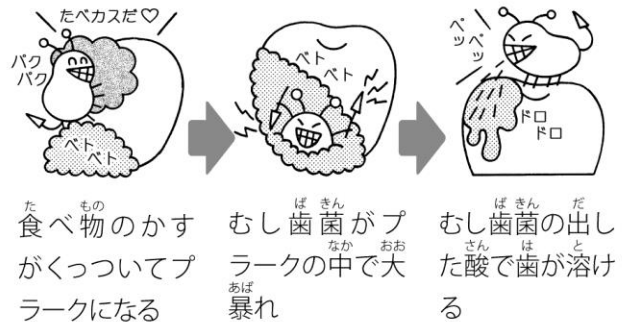
体の中に熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

むし歯はどんなふうにできるの？

むし歯は、どんなふうにできるのか、知っていますか。ごはんやおやつを食べた後、歯の表面には、食べ物のかすなどがくっついて、プラーク（歯垢）になります。むし歯菌は、そのプラークが大好き！ 特に砂糖が大好きで、口の中に砂糖が入ってくると、たちまち取り込んで、多くの酸を作ります。この酸が歯にくっつくと、歯は溶けて穴があいてしまいます。これがむし歯です。

むし歯にならないようにするには、右のようなことに気をつけましょう。

- ① 食事やおやつはダラダラ食べない（口の中に食べ物のかすがある時間が長いと、むし歯菌が活動する時間が増えるため）
- ② 歯みがきをする（夜の歯みがきは特に丁寧に）
- ③ 寝る直前に食べ物を食べたり、清涼飲料水を飲んだりしない（寝ている間は、唾液が出にくく、口の中のそうじができないから）



健康なしい歯のために、しっかり歯みがきのポイント

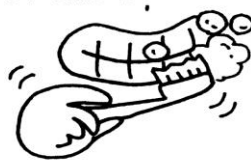
食べたらずぐに3分間はみがく



鏡を見ながら、一本一本しっかりみがく



歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、小刻みに動かす



歯と歯の間は毛先でよごれをかき出すように



やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。