



令和7年6月6日
八王子市立甲ノ原中学校
保 健 室

梅雨の季節になりました。日によって、暑かったり寒かったりと気温差があります。「ジャージを忘れて寒い！」と保健室に来る生徒もいます。毎日気温を確認して服装を選び、自分自身で上手に体温調節をしましょう。また、6月4日から10日は歯の健康習慣です。改めて、歯磨きの仕方などについて見直しをしてみましょう。

学校歯科医の先生より

歯科検診終了後、学校歯科医の先生より「虫歯はなくても、歯に汚れが残っている人が多かった」というお言葉がありました。朝はあまり時間が無いかもしれませんが、夜だけでも以下の点を意識して丁寧に歯を磨きましょう。

先生から磨き方アドバイス！

- ・鏡を見ながら磨く。
- ・上唇の力を抜いて上の前歯と歯茎の間をきちんと磨くようにする。
- ・歯ブラシだけではなく、フロスやデンタルリンスも使う。
- ・歯ブラシを細かく動かし、歯は1～2本ずつ磨く。
- ・かかりつけ医を決めておき、定期的に口の中の状態を診てもらう。



検診では上の前歯に汚れが付いている人が多かったそうです。

★歯科検診の結果で受診を要する場合は5月16日(金)にお知らせを出しています。虫歯は自然治癒しません。お早目の受診をお願いいたします。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



★熱中症かな？と思ったら涼しい場所へ移動し、首筋やわき、足の付け根をひやしましょう。また、スポーツドリンクやOS1 など、塩分も補給できる飲み物を飲みましょう。

6月は「食育月間」です！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？早寝、早起きをして、1日の始まりである朝ごはんを毎日食べてくことも食育の1つです。ぜひこの機会に自分自身の食生活について、見直しをしてみてください。

バランスのよい朝ごはんのポイント😊

①ごはんやパンなどの炭水化物

脳のエネルギー源となるのはブドウ糖(炭水化物)のみです。集中力を高めるために、大切なエネルギー源です。

②お肉、牛乳、卵などのたんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。

③野菜や果物などのビタミン、ミネラル

他の栄養素の働きを助けて、体の調子を整えます。免疫力も上がります。



食欲がない場合はまずは1口。飲み物だけでも飲む、フルーツを少しでも食べる、などして習慣をつけるようにしましょう。保護者様からも、ぜひお子様にお声がけをしていただけたらと思います。



🌊 6月は水泳指導が始まります。以下の点に注意をして参加しましょう！ 🌊



①身だしなみ、清潔感

爪が長いと自分も相手もけがをさせてしまう可能性がありますため、短く切ってきましょう。髪の毛が長い人は結び、体の清潔も改めて意識をしましょう。

②病気の治療

目、鼻、耳、皮膚などの状態に心配がある場合は水泳により悪化をすることがあるため、早めに受診をしてください。

③睡眠と朝ご飯

水泳ではたくさんのエネルギーを使います。睡眠不足や朝食抜きは体調不良や、思わぬ事故に繋がります。朝の時間に余裕を持たせて朝食を食べてきましょう。

④朝の健康観察(体調が悪い場合は無理をしない)

- ・発熱 ・咳 ・鼻水、鼻づまり ・食欲がない ・睡眠不足 ・下痢や腹痛 ・頭痛 ・吐き気
- ・めまい、ふらつき ・体の痛み ・充血 ・目やにが多い ・涙目 ・耳が痛い など

⑤けがの予防

準備運動をしっかりしましょう。プールサイドで走ったり、ふざけたりすると転んで頭を打つなど、けがに繋がりが危険です。水中への飛び込みも禁止です。