

ほけんだより 6月

令和8年6月5日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

6月に入り、もうすぐ梅雨の季節になりますね。気温も湿度も高くジメジメと暑く、じっとりとした汗をかく日もあれば、気温が思ったよりも上がらず、肌寒い日もあります。天気や気温の変化が大きいと、体がその変化についていくことが難しくなり、体調を崩したり、熱中症になったりします。毎日元気に過ごすために、気温に合わせて衣服を調節し、暑さに体を慣らしていきましょう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康週間の標語(R8)「歯みがきは 体を守る 最前線」

歯の健康は、体全体の健康につながっています。1本ずつ歯を大切にみがこう！



歯ブラシは1か月に1度を

目安に交換しよう

歯ブラシを長期間交換しないと・・・



歯垢の除去率が下がる

だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。



歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われたりするため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。



細菌が繁殖してしまう

歯ブラシは汚れが残っていたり、乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

ねっちゅうしょう 熱中症を予防しよう

はげしい運動をしたり温度が高い場所にいたりすると、体の中の水分が不足し、汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりし、体への負担が増えます。頭痛やめまい、けいれんなどの症状が起こることがあります。

なりやすい環境


- 気温や湿度が高いとき
- 風がないとき
- 急に暑くなったとき
- 日差しや照り返しが強いとき

なりやすい状態

- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 下痢や発熱があるとき

予防のポイント


のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしよう。



外に出るときは、帽子をかぶろう。



睡眠や食事をしっかりとって、体調を整えよう。




本格的な夏が来る前に暑さになれよう！ 暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間続けると、体が暑さに慣れて熱中症になりにくくなるよ。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず、汗をかくまで湯舟につかる。



汗をかいたら十分な水分を補給する。