



健やかな泉

2025年6月4日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 3



少し前から、体調不良の原因に天気の良いさを挙げる人が増えてきました。頭痛やめまい、体がだるい…などの症状が天気の良いときに出るそうです。他に原因は思い当たらないとのことで、自分の体調の変化に気づくだけでなく、その原因まで考えられていることに感心しています。

6月は天気の良い日が多く、「気象病」が起きやすいと考えられます。「気象病」とは、正式な病名ではありませんが、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

天気の良い日に体調が悪くなるという人もそうでない人も、次のことに気をつけると少し過ごしやすくなるかもしれません。



もし、体調不良が長引く場合は、違う原因があるかもしれませんので、病院へ行くことも考えましょう。

『6/12 (木) ~6/20 (金) 歯みがき週間』 給食後にみんなで歯みがきをしましょう

給食前にコップに水を汲んでおき、給食後自分の席で歯みがきをしましょう。その後、水道場で口をゆすぎます。歯ブラシを口にくわえたままで歩くのは危ないのでNGです。

持ち物：歯ブラシ、割れないコップ



歯の役割

勉強やスポーツにも影響が！

- 食べ物を細かくして消化しやすくする
- 味がよくわかるようにする
- きれいに発音できるように助ける
- 脳に刺激を与えて頭が働くようにする
- きれいな表情をつくる
- 顔の形を整える
- 体に力を入れて姿勢やバランスを保つ

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

また、左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。

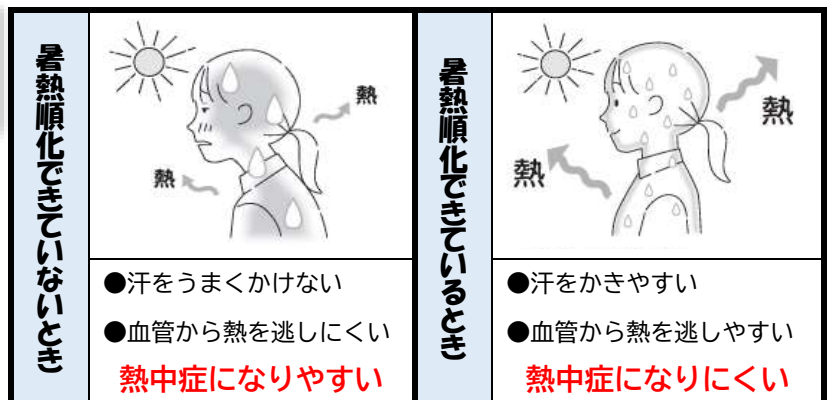


夏が始まる前に体を暑さに慣らそう

「暑熱順化」のポイント

- 運動は少しずつ強度を上げる。
- 家で30分程度筋トレをする
- ゆったり湯船につかる

軽く汗をかくことを2週間続けると効果あり。今から始めましょう。



部活動前に「わたしの健康カレンダー」で健康観察を行います

部活動の前には、運動部、文化部ともに、一年を通じて「わたしの健康カレンダー」で健康観察をしていきます。けがや体調不良なく部活動を行うためには活動前に健康であることを確認することが大切です。自分の心と体の状態、生活の様子を確認し、記入してください。

これからの暑い時期は、熱中症に対して最大限の警戒が必要となります。こまめな水分補給や帽子の着用とともに、睡眠と朝食を十分とる、体調が悪いときに無理をしないということも熱中症予防には欠かせません。睡眠・朝食が不十分なときや体調不良のときは必ず先生に言うようにしてください。

次の症状には特に注意が必要です。

心臓がドキドキする／頭が痛い／吐き気がする／胸がしめつけられるように痛い／めまいがする／
体温が37℃以上ある／顔色・唇の色が悪い／顔がはれぼったい／足がむくんでいる／
せきや鼻水、のど痛／足下がふらふらする／全身がだるい／下痢をしている