



一宮市立葉栗中学校
令和7年6月3日

もうすぐ梅雨の時期になりますね。この時期はじめじめとした湿度の高い日が多いため、体の中にも水分が溜まり、むくみやすくなります。体がむくむと、頭痛やめまい、食欲不振、気分の落ち込みなど、全身の不調にもつながります。適度な運動や入浴で汗を流したり、カリウムの多い食べ物（豆類、ウリ科、とうもろこしなど）を食べたりして、余分な水分を排出し体の水の巡りをよくしましょう。



6月の保健目標

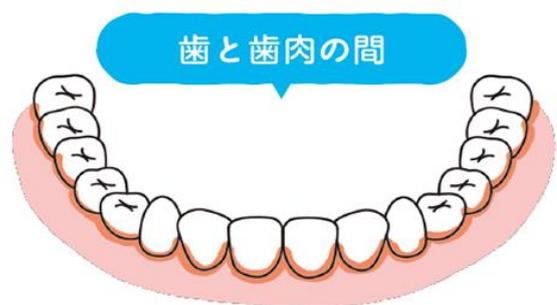
口腔衛生について考えよう

5月の半ばには歯科検診がありましたね。学校歯科医の先生から、歯と歯肉の間をうまくみがけていないと言われている人が何人かいましたが、みなさんの普段の歯みがきはどうか？



ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかもしれません。次の部分は特に気を付けて毎日の歯みがきをレベルアップしていけるとよいですね。



ホルダー付きのものもあります

また、みなさんは普段デンタルフロスを使用していますか？ 学校歯科医の先生から、毎日歯ブラシとセットでフロスを使用するのがよい、とのお話がありました。歯ブラシが届かない場所にも歯垢は溜まります。磨きにくい場所を知り、隅々まできれいに磨く習慣をつけましょう。



梅雨の中休みには、**熱中症**に要注意!!

梅雨の時期、毎日のように続いた雨が止んで、晴れの日が続くことがあります。この晴れている期間を「梅雨の中休み」といいます。雨が続く中で久しぶりに良い天気になると、気分も明るくなりますね。しかし、雨が降った次の日など、ムシムシとした暑さの日は**熱中症の危険性が高くなります**。運動するときだけでなく、いつもの生活でも気を付けて過ごすことができるとよいですね。

WBGTをチェックしてみよう!

WBGTとは、気温や湿度からどのくらい熱中症の危険があるのかを表す暑さ指数です。夏場は毎日保健室の窓に掲示してあります。また、体育館の入り口にはWBGTも表示される気温計が設置されています。

体育や部活動の際には、活動前にチェックして予防の目安にしてみてくださいね。

21度未満	ほぼ安全
21~25度	注意
25~28度	警戒
28~31度	嚴重警戒
31度以上	運動中止

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

暑熱順化とは、体が暑さに慣れること。暑熱順化すると汗をかきやすくなって汗の量が増え、体が上手に体温調節できるようになります。今の時期に、体も夏を迎える準備をしておきましょう。



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船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



厚生労働省が出した熱中症による救急搬送のデータ（H30～R3）を見ると、夏本番の8月はWBGTが28度（**嚴重警戒**）で500件を超えたそうですが、夏前の5月は24度（**注意**）で500件を超えたそうです。

暑さに慣れていない体は、WBGTが「**注意**」レベルでも熱中症の危険性が高まります。夏ほどじゃないから大丈夫、と思わずに、今の時期から日中はこまめな水分補給を行い、活動時は体調に合わせてしっかり休憩をとりましょう。