

6月 ほけんだより

令和7年6月2日
兵庫県立尼崎高等学校

じめじめと蒸し暑さを感じる梅雨の時期となりました。気温の変化で体調を崩しやすくなるので、衣服の調整や規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



滑りやすい!気をつけて!

- マンホール・側溝のふた
- タイルの歩道や床
- 傘のしずくて濡れた廊下

熱中症のリスクが高くなるのはこんなとき



気象条件

- ・暑くなりはじめの時期
- ・急に暑くなった日
- ・熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日

➤体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすくなります。



体調

- ・食事をきちんととっていないとき
- ・風邪や下痢のあと
- ・睡眠不足のとき



➤食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、風邪や下痢のあとで脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い



➤室内でも熱中症は起こります。特に体育館を閉め切っている部活動の練習では、こまめな水分補給と健康観察が大切です。



水分補給をこまめにしよう

のどが渴いたと感じた時には、体から2%の水分がすでに失われているのを知っていますか。3%失われると、強いのどの渴き、ぼんやり、食欲不振などの症状がおこり、4~5%になると、疲労感や頭痛、めまいなどの脱水症状があらわれます。



水筒を必ず毎日持ってくるようにしましょう。



のどが渴いていなくても毎休み時間、水分補給しましょう。

特にマスクを着けているとのどの渴きに気づきにくくなります!



- 普段は水やお茶での水分補給でも十分です。(食事をきちんととっていれば塩分補給もできています)
- スポーツドリンクは飲みすぎると肥満や糖尿病につながるがあるので注意しましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

みなさんが毎日ケアして整える髪や肌は、多少ダメージを受けても、治すことができます。しかし、歯はむし歯になると、自然に治ったり生え変わったりしません。みなさんの一生のパートナーになる歯を大切にするためには、日々のケアの積み重ねが大切です。また、むし歯は口臭にもつながってきます。口腔を清潔に保つことで、自分に自信が湧いてきます。自分磨きのひとつとして、丁寧な歯磨きを心がけましょう。

むし歯ができる4つの条件

- ①歯の質
- ②糖分(砂糖・果糖・炭水化物)
- ③ミュータンス菌(むし歯菌)
- ④時間

*食べカスが歯に長く付着している時間を少なくするために、食後は歯みがきをしましょう。ダラダラ食いも、口の中がいつまでも酸性になるので、歯の再石灰化を妨げます。食事の時間を決めて規則正しい食習慣を心がけましょう。



歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します(再石灰化)。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

食中毒に注意してください

梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期です。

お弁当には保冷剤を付けて、対策をしましょう。



6月 カウンセリングの予定

2日(月) 午前

16日(月) 午後

19日(木) 午後

