

# 6月 ほけんだより

令和8年6月1日  
兵庫県立尼崎高等学校


5月から夏のような暑さが続いています。6月は梅雨特有のじめじめとした湿気も加わり、特に体調を崩しやすい時期になります。体の疲れやストレスは、口の中の免疫力も下げてしまいます。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯磨きはウイルスや細菌を洗い流すため、感染症予防にもピッタリです。“食べたら歯磨き”を合言葉に、お口から体の健康を維持していきましょう。

## だ液のすごい4つの力

<p>◆ <b>消化を助ける</b></p> <p>だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ</p> 	<p>◆ <b>むし歯予防</b></p> <p>食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ</p> 	<p>◆ <b>清潔にする</b></p> <p>食べかすや汚れを洗い流すよ</p> 	<p>◆ <b>細菌から守る</b></p> <p>口に入った細菌が増えるのを防ぐよ</p> 
---	---	--	---


4・5月は本校において、自転車事故が多発しました。雨天時の自転車運転は、地面が滑りやすくなるので、特に注意が必要です。

周囲の状況をよく確認して、自転車に乗るようにしましょう。






カウンセリングの予定

- 3日(水)PM
- 4日(木)AM
- 15日(月)PM
- 17日(水)PM
- 18日(木)AM





熱中症のリスクが高くなるのはこんなとき



気象条件	体調	環境
<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑くなりはじめの時期</li> <li>・急に暑くなった日</li> <li>・熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日</li> </ul> <p>➢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。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事をきちんととっていないとき</li> <li>・風邪や下痢のあと</li> <li>・睡眠不足のとき</li> </ul> <p>➢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。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・湿度が高い</li> <li>・日差しが強い</li> <li>・風が弱い</li> </ul> <p>➢室内でも熱中症は起こります。特に体育館を閉め切って行う部活動の練習では、こまめな水分補給と健康観察が大切です。</p> 

## 知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
  - 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
  - 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を
- 