



梅雨はより6月

今月の学校保健安全目標

- 保健：歯と口の健康を考えよう
- 安全：雨の日を安全に過ごそう

小川北
義務教育学校
保健室

梅雨時にかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとりジメジメと蒸し暑さを感じる事が多くなってきます。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくない所にいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることがあります。その日、そのときに合わせて、半そでの上から長そでを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに急に気温や湿度が上がったときも熱中症がおこりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策をしましょう。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。夏の暑さに今から備えましょう。



痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

歯科検診が終わりました。本校学校歯科医の小堀 衛 先生、木村 守隆先生より本校児童生徒の歯の状況についてお話をうかがいました。歯垢・歯石がたまっている人、十分に歯みがきができていない人がいるので心配であるとの話がありました。半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けるなどしてほしいとのことでした。

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。

令和7年度の標語は「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。

人生100年時代にいかに健康な老後を確保するかが課題となる中、「口腔の健康が全身の健康に密接に関係する」ことが多くの研究で明らかになっています。年をとっても自分の歯が多く残っている人は、歯が少なく入れ歯を使用していない人と比べると、病気や物忘れが少なく健康な日々を過ごせることが分かっています。日々の正しい歯みがきはむし歯の予防だけでなく、長生きにも繋がります。人生の最期の日まで「おいしく食べる」ことができるよう、自身で行うセルフケアとあわせて定期的に歯科医院でお口の状態をチェックしてもらうなど、生活をより豊かにするための習慣を小さいときから身に付けられるようにしたいですね。



もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、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。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

