

ほけんだより 6月

園部中学校 保健室
令和6年6月4日


6月に入り、梅雨の時期に入りました。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあります。天気や気温の変化の影響で、体調を崩す人もいるかもしれません。睡眠・食事をしっかりとって、元気に6月を乗り越えましょう。

◆ 6月の予定 ◆

	日 時	実 施 学 年	場 所	備 考
尿検査	6月17日(月) 〈予備日〉 6月27日(木)	二次検査対象者 一次検査未提出者	8時20分までに 保健室に提出	尿検査の容器がない 生徒は事前に保健室 まで取りにきてください。
歯科検診	6月5日(水) 9:30~	全学年	保健室	朝の歯磨きは、丁寧に行いましょう。
眼科検診	6月10日(月) 13:35~	全学年	保健室	問診票をご記入の上、提出をお願いします。 6月7日〆切り
内科検診	6月19日(水) 13:00~	全学年	男子：図書室 女子：保健室	女子のみ 長袖ジャージ着用 保健調査票に記入して いただいた内容を元に 検診を行います。

「ひと口30回」が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。




脳の働きを活発にする
噛む動作であごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



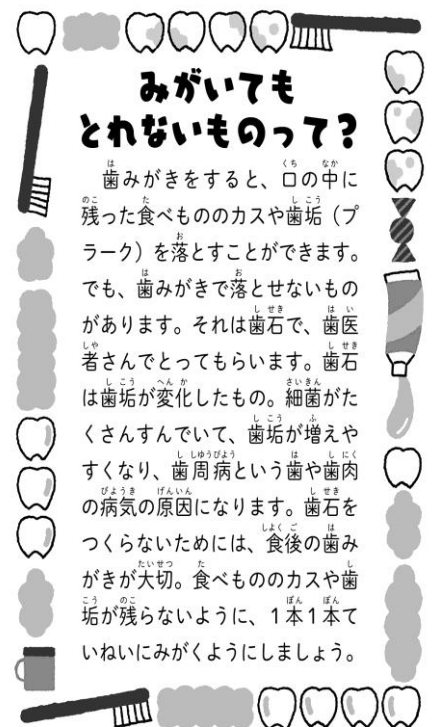
肥満を防止する
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



あごの筋肉・骨が発達する
歯並びを整え、はっきりと発音することができますようになります。



唾液がたくさん出る
唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。



みがいてもとれないものって？
歯みがきをすると、口の中に残った食べもののかすや歯垢（プラーク）を落とすことができます。でも、歯みがきで落とせないものがあります。それは歯石で、歯医者さんでとってもらいます。歯石は歯垢が変化したもの。細菌がたくさんすんでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の病気の原因になります。歯石をつくらないためには、食後の歯みがきが大切。食べもののかすや歯垢が残らないように、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

熱中症予防に活かす

暑さ指数について



暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT：湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。



部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。