ほけんだより 6月

No.4 令和7年6月2日
行田市立忍中学校 保健室

じめじめと蒸し暑さを感じる時期となりました。30度超える日や、反対に雨が降って気温が一気に低下したりする日があり、気温の変化で体調を崩しやすいです。また、気温や湿度が上がることにより、熱中症の危険性も高まってきました。熱中症を予防するために、こまめに水分補給をしましょう。6月は体育祭や修学旅行、期末テストなど、行事が盛りだくさんです。体調を崩さず、すべての行事を楽しむためにも、規則正しい生活を心掛けましょう。

6月の予定

6月3日（火）尿検査二次①（全学年 対象者のみ）
内科検診（前回欠席者、2−2、2−3、3年生全員）
4日（水）尿検査二次②（全学年 対象者のみ）
12日（木）歯科健診（前回欠席者、1年生全員、3年生全員）
13日（金）尿検査二次予備日（全学年 対象者のみ）

尿検査で再検査となった生徒は「保健だより」と容器を渡しますので、**6月3日(火)に提出**してください。

歯科健診で、「歯垢あり」となる生徒が多いです。**当日の朝はしっかりと歯みがき**をしてきてくださいね。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

「寝る前の歯磨き」が重要！

皆さんは1日3回歯磨きをしていますか？特に重要なのが、**「夜寝る前の歯磨き」**です。理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、唾液が食べカスや糖分を洗い流して虫歯菌が活動しにくいようにしてくれます。しかし、寝ている間は唾液が減るため、寝る前に歯を磨いていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。寝る前の歯磨きを忘れないでくださいね。

忍中では歯科健診や、保健委員を中心に給食時の放送を行う予定です！日々の歯磨き習慣を見直し、治療が必要な人は歯医者に行きましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の４つを意識してみましょう。

- 軽いカでえんぴつ持ち
- こきざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

「熱中症かも…」と感じた時

先月の保健だよりでは、熱中症の予防について紹介しました。今回は、自分や友達、周りの人が「熱中症かも…」と感じた時に適切に対応するためのポイントを紹介します。学校にいるときに限らず、外で遊ぶときや、部活をするときなど、熱中症になる危険性がある場面はたくさんあるので、参考にしてみてください。

①涼しいところに移動させる

風通しのよい日陰やエアコンの利いた室内などの涼しい場所へ。

②身体を冷却する

- **衣服をゆるめて**寝かせ、うちわなどであおぐ、扇風機を使用する。
- 水道があれば、ホースで全身に水をかけ続ける**「水道水散布法」**を行う。
- バケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換える。
- 氷やアイスパックなどを**首、わきの下、脚の付け根などに当てて冷やす**。

③水分の補給

意識が正常な場合には**スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給**する。
意識がない、意識障害がある時には無理に飲ませず、すぐに**救急車を呼ぶ**。
吐き気や嘔吐がある時は、医療機関を受診し、点滴を行う。

熱中症は、気温が高く、太陽が照り付ける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメと**湿度が高い日も熱中症の危険が高まります**。私たちの体は、暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に、体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため、熱中症になりやすいです。屋外活動をする時は、**気温だけでなく湿度もチェック**し、**水分補給や休憩など基本の熱中症対策**を徹底しましょう。