

ほけんだより 6月

2026.6

安城南中学校



2年生は職場体験、3年生は修学旅行でしたね。良い体験ができたでしょうか。思い出をたくさん聞かせてください。健康診断がほとんど終わりました。お知らせをもらった人は、病院へ行ってもらいましょう。

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



6月から、保健委員が毎日昼の放送でWBGTをみなさんにお伝えしています。

今年度からは、体育館と格技棟にエアコンが付きました。入ってみると、外の暑さとは打って変わってかなり涼しい環境で体育ができます。が、涼しいからといって水分を補給しないとどうなるでしょう…。あつという間に熱中症になり倒れてしまいます。

毎日、朝ごはんをしっかり食べ、水分も飲んでみましょう。また、水筒を忘れないように！水筒の量もお家の人と相談しながら持ってきてみましょう。

そろそろ
熱中症に注意



わすれないで!



暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		日常生活における注意事項
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。	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高い。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。	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25～28℃	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すため、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。	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息と取り入れる。
21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	激しい運動時に発生する危険性がある。
21℃以下	ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜水分補給が必要。	



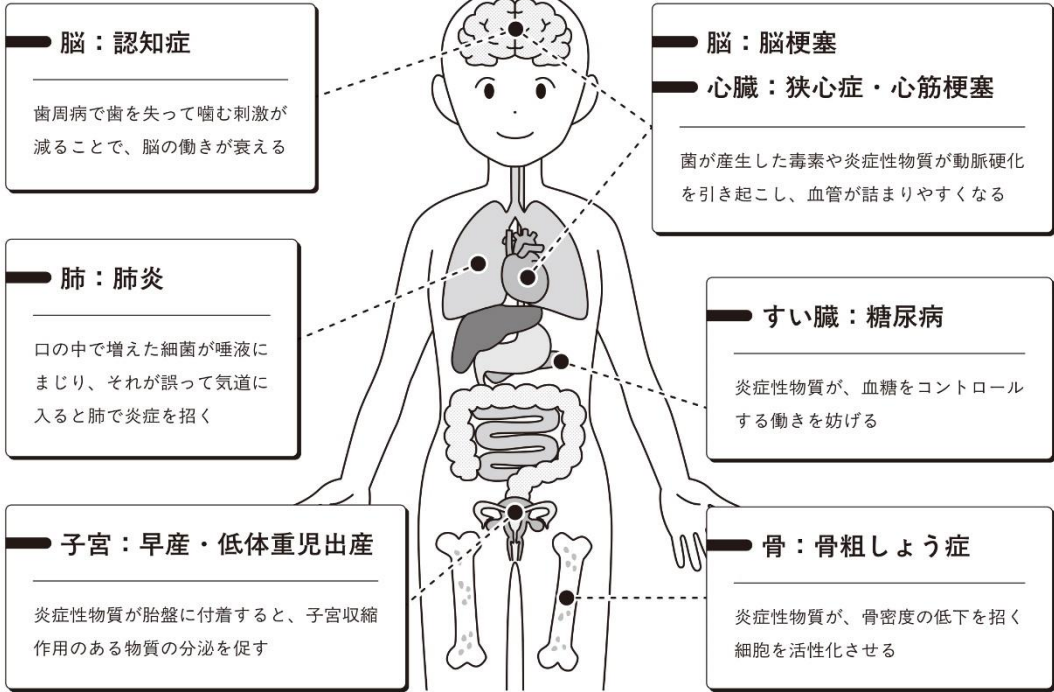
歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
 歯ぐきから広がり
 全身をむしばむ

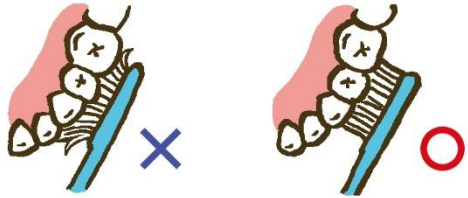
歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、歯や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

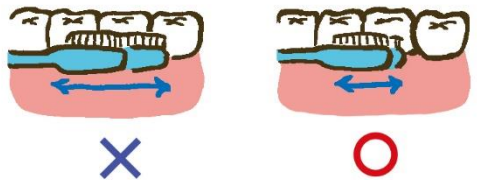
NG みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



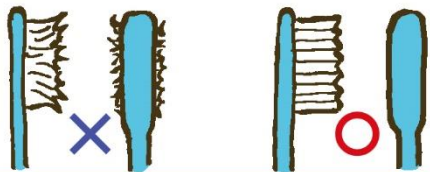
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1〜2本ずつ小さく動きに動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!

