

ほけんだより 6がっ

秦野市立広畑小学校
保健室

令和7（2025）年
6月号

学校のアジサイが色鮮やかに咲き、梅雨の季節を迎えます。

天気の良い日は、休み時間に子どもたちが校庭で元気よく遊んでいます。その姿が初夏の光に反射しキラキラと輝き、見ただけでパワーをもらいます。

さて、これからはジメジメと湿度が高く、過ごしにくい梅雨の季節が続きます。体調を崩しやすく、食中毒や感染症、熱中症にかかる可能性が高くなります。特に熱中症にならないためには、何よりも予防が大事です。日頃からこまめに水分を取り、1時間以上外活動する時は水だけでなく、塩分を取ることを心がけていただきますようお願いいたします。また、服装は通気性・吸湿性の良い素材を選び、帽子を上手に活用し、直射日光を避けていただくことをお勧めします。

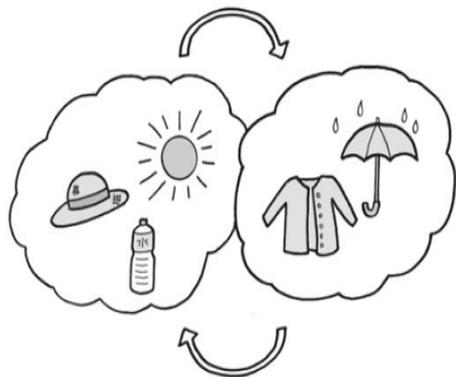
寒暖差の大きい時期は、体調を崩しやすいので引き続き、ご家庭でも規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事・水分補給、睡眠の確保、適度な運動をご留意していただきますよう宜しくお願いいたします。



梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目！

6月に入って、衣替えが済んだこともあり、半そで姿を多く見かけるようになりましたね。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・そのときの気候に合わせ、例えば半そでの上から長そでのシャツを着るなど、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気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つためにこの時期にも欠かせませんよ！



梅雨から夏は “食中毒注意報”発令中!

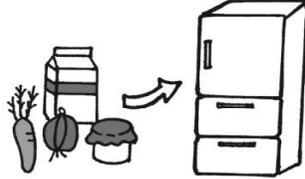


6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を食べ物に寄せつけないための注意点は?



《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「た液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要! 戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう!

細菌 vs た液	歯垢 vs 歯みがき	歯石 vs 歯医者さん
<p>口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ</p> <p>た液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!</p>	<p>た液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる</p> <p>歯垢はた液や水で洗えないので、歯みがきで取り除こう!</p>	<p>取りきれなかった歯垢が石化し、硬い「歯石」になる</p> <p>歯医者さんで取ってもらおう!</p>
<p>◆ た液はこんなにもスゴイ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 細菌や食べがずを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる <p>た液はかめばかめほど分液されるので、よくからで食べることが大切!</p>	<p>◆ 歯みがきのポイント!</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯と歯の間 歯垢の溝 歯と歯ぐきの境目 歯が重なったところ <ul style="list-style-type: none"> 歯みがきしやすい場所を特に注意してみよう 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう 	<p>◆ 定期的なプロケアを!</p> <p>半年に1回は行こう!</p> <p>歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取り除いてもらいましょう</p>