

ほけんだより6月

令和7年6月25日
小平市立小平第三中学校
保健室

湿気や気温の上昇で体調をくずしやすい季節になりました。運動会と期末考査が終わり、疲れがたまっている人が増えています。また湿度が高いこの時期には、体育や部活動での熱中症リスクも高くなります。体調に応じて少しずつ暑さに体を慣らして、無理なく活動するようにしましょう。



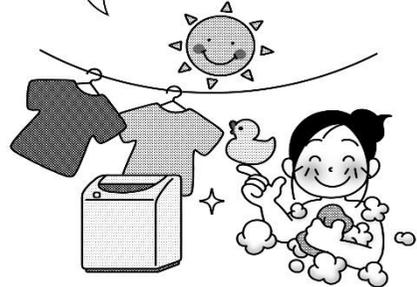
梅雨の不調に気をつけよう!

こんな症状にないですか?

- 朝からだるい・頭が重い
- やる気が出ない・眠い
- お腹の調子が悪い・食欲がない
- 肌にぶつぶつ・あせもができる

「ちょっと体調悪いな」と感じたら
早めの対処がカギです。
無理し過ぎない、
でも、だらけすぎない。
「自分の体を自分で守る」
練習をしていこう!!

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯でいつもスッキリ気持ちよくすごそ?

対策はこちら!

- 朝ごはんをしっかり食べる
(体が目覚めやすくなる)
- 部屋の換気・除湿をこまめにする。
冷房の除湿モードを活用!
- 着替えはためらわずに
汗をかいたらすぐに着替える。

夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

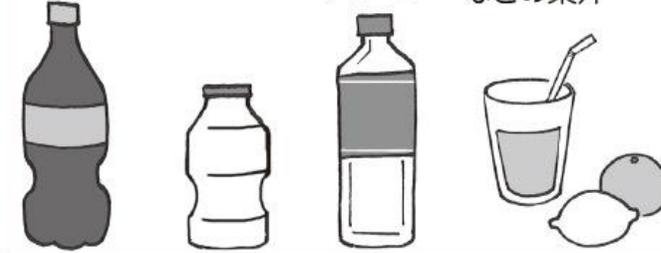
昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地のシボ(凹凸)によって、肌にベタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう!

歯をとがす 酸性の飲み物に注意!

スポーツドリンクやジュースなどの多くは、歯をとがす酸性の飲み物です。飲み方を注意しないと、歯の表面がとけて弱くなってしまいます。

●気をつけた方がよい“酸性”の飲み物●

炭酸飲料 乳酸飲料 スポーツドリンク オレンジジュースなどの果汁



●歯をとがす心配のない飲み物●



口の中が酸性になっている時間が長くないよう要注意!!

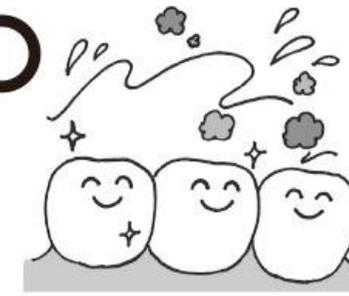
食べ物や飲み物で口の中が酸性になると歯が溶け出しますが、時間が短ければ、だ液の働きで元に戻ります。酸性の飲み物を飲むときはダラダラと飲み続けないようにしましょう。

×



寝ている間は、だ液があまり出ないので、寝る直前に飲むのはやめよう

○



酸性の飲み物を飲んだ後は、水やお茶を飲んで、口の中の酸を洗い流そう

○



飲み物だけでなく、おやつを食べたときは、きちんと歯をみがこう

「歯科健康診断結果のお知らせ」を全員へ渡しています。

歯科検診を終えた2・3年生からは、早くも受診報告書が提出されています。むし歯や歯ぐきのトラブルは、放っておくと痛くなったり、治療が長引いたり、食べにくくなったりするため、早めの対応が大事です。

気になるところがあった人は、時間をみつけてできるだけ早く歯科医院で受診しましょう。特に夏休みの受診をおすすめします!

✿保健だよ！✿ 7つのまちがいがさし



窓の大きさ／左の先生のメガネ／右の歯科衛生士さんの上巻のポツ／中央左寄りの女子の後ろ髪の長さ
／中央右寄りの女子の上巻の柄／右手前の男子のヘア／手前の女子の机の上のペン