

# ほけんだよ 6月

令和8年6月19日  
島本町立第一中学校保健室

最近、じっとしているだけで汗が出てくるような日もあれば、雨で気温が下がって肌寒い日もあり、気温や湿度の変化が大きいことから体調を崩しやすい時期と言われています。他にも、学校行事や定期テストが続いて、知らず知らずのうちに疲れがたまっている人もいます。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、元気に過ごしましょう。

## すいぶんほきゅう しょねつじゅんか なつ ぞな 水分補給 + 暑熱順化で夏に備える



私たちの体は、体温が上がり過ぎないように汗による放熱・皮膚からの放熱でコントロールしています。

《汗による放熱》  
汗が蒸発するとき、皮膚から熱を奪って、“打ち水”のような効果で体温を下げています。



《皮膚からの放熱》  
汗をかいていなくても、体でつくられた熱は、皮膚表面を流れる血液から外へ逃げていきます。体温が上がると、血液が増えて熱を逃がす働きがアップします。



しかし、暑さに慣れない体は、汗をかいたり熱を逃がしたりする働きが十分ではありません。そのため今のうちから暑さに徐々に慣れさせることが大切です。このことを「暑熱順化」といいます。暑熱順化をすると、汗をかきやすくなり、体温調節が上手にできるようになります。慣れるまでは数日～2週間程度かかると言われています。

### 暑熱順化に効果的な習慣

- ★入浴(シャワーだけでなく湯船につかる)
- ★筋トレ・ストレッチ
- ★ウォーキング・ジョギング・サイクリング

### 汗をかいたときは水分補給も忘れずに

水分補給のポイントは、喉が渇く前にこまめに(1回コップ一杯200mL程度)水分を取ることです。

#### 特に水分補給が必要なタイミング

- ★起床時
- ★食事の時
- ★運動前後
- ★外出時
- ★入浴前後
- ★就寝前

#### 「ポイントは汗をかくこと」

運動は30分程度、入浴は適度に汗をかく程度で無理のない範囲でしましょう。

### 保健目標

- ・自身の歯の健康状態を知るとともに、歯を大切にする生活習慣を身につける
- ・熱中症の予防と環境衛生の充実について理解し実践する

5～6月に歯科検診がありました。お知らせをもらった人は早めに病院で診てもらおうようにしましょう。毎日の歯みがきはもちろん大切ですが、歯みがきだけではむし歯や歯周病を完全に予防できないと言われています。大人の歯は一生使うものなので、定期的に歯医者で、クリーニングやフッ素塗布をしてもらうなど、予防をすることがとても大切です。

痛くないのに どうして怖い? 歯周病

- 大人の約2人に1人!? 日本人の国民病
- 歯を失う原因第一位
- 全身の怖い病気の原因にも
- 自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

がんばりすぎてない?

## 休むサインを見つけよう

「元気がでない」「好きなことも楽しくない」「食欲が出ない」こんなことを感じることはありませんか。先週、SOSの出し方の授業がありました。自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることがあります。自分なりの休むサインを見つけましょう。

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。

