



**\* 6月の保健目標 \* 梅雨時の健康に気をつけよう**

## 梅雨の時期でも、気をつけて！★熱中症★

6月に入り衣替えの時期になりました。これから夏にかけて、気温が上がることに加え、雨が多いので湿度も上がり、蒸し暑く感じる日が増えてきます。その一方で「梅雨寒」という言葉があり、曇りや雨の日は、気温が下がって肌寒く感じる日もあります。このように6月は、暑かったり寒かったりと気温の変化が多くみられ、体調も崩しやすい時期です。上手に衣服の調節をしてほしいと思います。



また、気温が急に高くなった日には、熱中症が起こりやすくなります。みなさんの体はまだ、「暑さへの準備」が十分ではありません。「汗を上手にかく」「エアコンに頼りすぎない」「こまめに水分をとる」など、少しずつ暑さに慣れる身体づくりと、熱中症対策を忘れずに行って、この時期を元気に過ごせるようにしましょう★★

### 今から始めよう！

## 熱中症対策★～暑熱順化？！

気温が急に高くなった日には、熱中症が起こりやすくなります。みなさんの体はまだ、「暑さへの準備」が十分ではありません。「汗を上手にかく」「エアコンに頼りすぎない」「こまめに水分をとる」など、少しずつ暑さに慣れる体づくりと、熱中症対策を忘れずに行い、この時期を元気に過ごせるようにしましょう！

### 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？



#### \*本当は・・・？\*

蒸し暑い6月の季節の間は、  
夏の暑さに耐えられる体作りの時間

→体が暑さに適応（＝暑熱順化）  
している

- 皮膚の血流量が増えやすい
- サラサラした汗がでる（塩分少ない）
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい体へ

#### \*現実には・・・？\*

エアコンの使用時間が増え、  
体作りができないまま夏を迎える

→体が暑さに適応（＝暑熱順化）  
していない

- 皮膚の血流量が増えにくい
- ベタベタした汗がでる（塩分多い）
- 体温が上がりやすい
- 水分補給で回復しにくい

熱中症になりやすい体へ

暑い季節がやってきます。この時期になると、部活動や体育で汗をダラダラと流している人を見かけます。

**手をふくハンカチはもちろんですが、汗をふくためのタオルも自分の物をもってきましょう！！**

### 体を暑さに慣らす簡単な方法は！

**自力で汗をかくこと！ = 良い汗が出やすくなる**

- 良い汗**→ サラッとしていて臭いもなく、すぐに乾きます。
- 悪い汗**→ ベタベタしていて蒸発しにくく、体温調節もうまくいきません。また、細菌も繁殖しやすく、臭いの原因にもなります。

#### 汗をかく機能低下の原因は？

- ・冷房に頼りすぎる
- ・運動不足
- ・汗をかく習慣がない！

#### 汗をかく機能を良くするには？

- ・適度な運動をしよう
- ・シャワーより湯船に入ろう
- ・寝るときはエアコンを消そう

# まだまだ、手洗い続けて!

# 感染症・食中毒予防の基本は手洗い!



コロナ感染症の対応は軽減されてきたけれど、「高温」「多湿」のこの梅雨時期は、細菌が繁殖しやすく、食中毒や感染症などに注意が必要です。感染症予防への気を抜かず、手洗いや消毒など、しっかりと続けていきましょう!

☆ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることや、物を介し、手についたウイルスによる「接触感染」を防ぐことが感染症・食中毒予防の基本!

☆洗った手は、自分のハンカチやタオルでふくことが大事!

(※他の人から借りないこと!)

## 豆知識★★手洗い実験



石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

手洗い	残りウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後	約0.001% (数十個)
流水で15秒すすぐ	約0.0001% (数個)

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

(資料元: 感染症学雑誌, 90: 496-500, 2006 から作成)

### とくに注意!

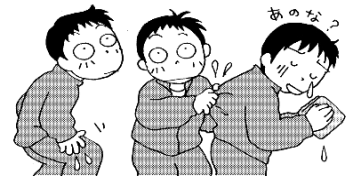
便の中には、たくさんの細菌がいます。トイレトペーパーを通り抜けて、手が汚れます。

### トイレの後、食事の前、外出後はとくに気をつけて!

湿っていたり、汚れていたりするハンカチやタオルは、菌が増殖するので、逆効果です。清潔なタオルやハンカチでふこう!! 貸し借りするのも×。人に菌がうつることも。

洗う時間は、**ハッピーバースデーの歌♪2回**

洗った手、どこでふいてる?



## 6月4日~6月10日は「歯の衛生週間」

### 歯みがき★ステップアップ



みがいているつもりでも、みがけていないこと、ありますよ。

自分に合った歯みがきを見つけよう

#### ●自分の歯の弱点を知る

歯並びのデコボコして 1本、1本、みがいてあげよう。いる所に気をつけて!

#### ●自分の歯みがきの欠点を知る

みがき残しの多い所に気をつけて!



## 歯、素晴らしいですね!

山武郡市健歯児童生徒審査会が、コロナ感染前までは実施されてきました。(審査会では、歯並びや1本1本の歯の形、咬み合わせなどが審査されます。)審査会の開催はありませんが、光中学校から、歯科医の先生に3年生で最もきれいな歯を持っている2名の生徒が代表として選出されました。

### ★健歯 (むし歯が1本もない人)

男子

女子

椎名 弘登くん

越川 心結さん



惜しくも代表にはなりませんでしたが、**きれいな歯** 校内選考に選ばれた3年生の生徒のみなさんです!

きれいな歯、素晴らしいですね☆彡 (o^-^o)

男子

串田 煌弥さん

女子

布施 和鈴さん