ほけんだより

令和７年５月30日
第３号
粟島浦小中学校保健室

雨の日が多くなる季節になりましたね。じめじめとした湿度の高い環境は汗が蒸発しにくく、熱中症のリスクが高まります。のどが渇く前にこまめに水分をとったり、通気性のよい服装を心がけたりして熱中症にならないように気をつけて生活していきましょう。

本格的な夏が来る前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ１～2週間続けると、体が暑さに慣れてきます。

ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。

お風呂はシャワーですませず、汗をかくまで湯船につかる。

汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

もしかして「気象病」？！

特に原因が思い当たらないのに体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下のことに気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起きたときに朝日を浴びる

朝食をとる

お風呂で体を温める

散歩やストレッチなどをする

歯と口の健康に気をつけよう！

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。きちんと歯を磨けていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間なので、食べたらすぐ歯みがきをすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉にたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。歯周病を予防するためにも、丁寧に歯みがきをすることが大切です。

かたいけど、酸には弱い…

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯は体の中で一番かたい部分ですが、むし歯を作る酸には弱いのです。そのため、むし歯菌が食べ物から酸を作る前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯を磨きましょう。

歯科検診に向けて

6月6日（金）の13時30分から歯科検診が予定されています。

昨年度の検診結果を見てみると、「歯垢が残っている」という児童生徒が何人かいました。毎日の歯みがきはもちろん、歯科検診当日も丁寧に歯みがきをしてから保健室前に集合してください。