



2025. 6. 2
鳥越中学校保健室

寒暖差が激しい季節になりました。毎日気温が変わるだけでなく、1日の中でも昼は暑いけれど朝晩は寒いといった変化がみられ、身体の準備が追いつかず、疲れやすく体調も崩しやすくなります。

これから梅雨に入り、湿度が高い日も増えてきます。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症にもなりやすくなります。

その日の気温や湿度に合わせた対策をすること(服装や水分補給など)、規則正しい生活を送ることで、6月も元気に過ごしましょう！



暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化 とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



食中毒って？

なんらかの有毒・有害物質が食品の中に入っていて、それを食べたことにより胃腸炎や急性障害を引き起こすこと。発熱、腹痛、下痢、嘔吐などの症状が現れる。



あと2科目で今年度の健康診断は終わりです。受診のおたよりをもらった人は早めに病院へ行きましょう。

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

歯科検診

6月3日(火)

歯ブラシを忘れずに



耳鼻科検診

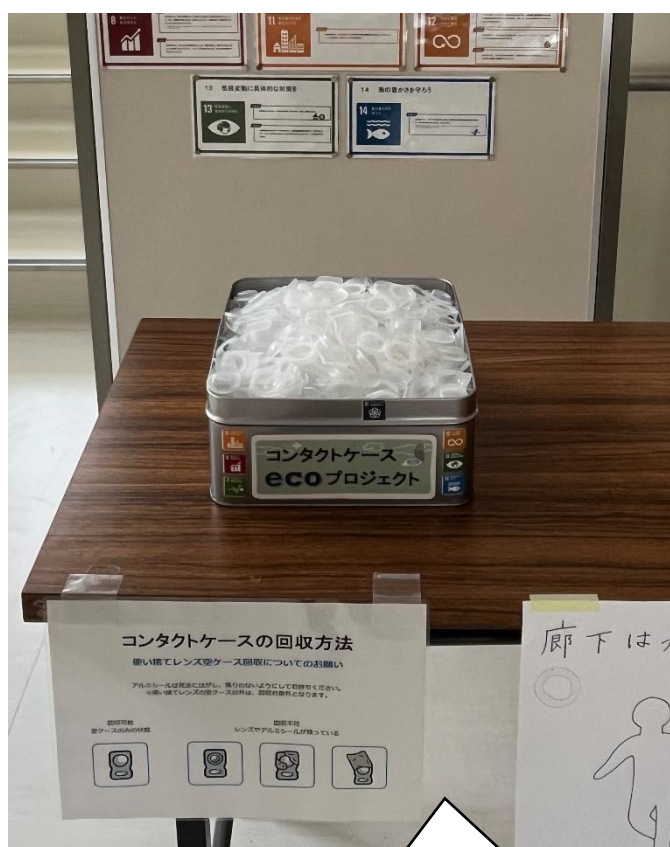
6月25日(木)

耳掃除をしておこう



保健委員会 アイシティecoプロジェクト

4月、5月もご協力ありがとうございました！今回は1.4kg(回収箱2つ分)のコンタクトケースが集まりました。自分の使用したコンタクトケースだけでなく、おうちの人が使ったコンタクトケースも、ぜひ持ってきてください。今後も「瞳のため、地球のため」に回収にご協力をお願いします！



生徒玄関に回収箱がありますのでぜひ保護者の方も来校時にご活用ください！

5

リサイクル製品として再生

空ケースは、リサイクル工場で再生ポリプロピレン素材となり、さまざまなリサイクル製品へと再生されます。ポリプロピレンは熱に強く丈夫なため、自動車部品や家電製品の部品に使用されます。



8020を目指して 予防歯科



みなさんの中にも、歯をみがくと歯茎から血が出たり、歯茎が赤くはれていたりする人はいませんか？なんと15～19才の約30%が歯肉炎といわれています。

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯肉炎の原因は歯と歯茎の境目についた歯垢という細菌の塊です。歯磨きで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯医者さんでも除去できるので、半年に1回は受診できるというですね。

※8020…80歳まで自分の歯を20本残す

歯の健康のために大切なこと



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができている
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。