

# ほけんだより 6月



令和6年6月5日  
南相馬市立鹿島中学校  
保健室  
No. 3

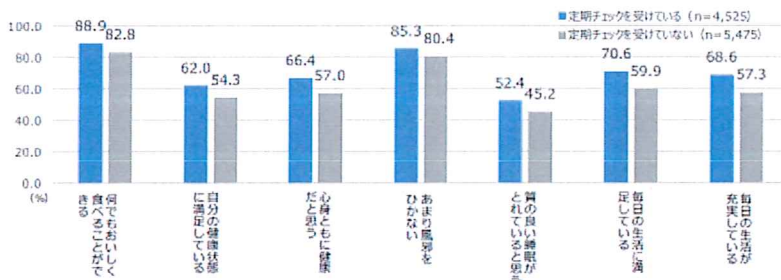
5月頃から夏が増えてきました。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。鹿島中でもかぜをひいて保健室に来室する生徒も増えています。汗をかいたらタオルで拭く、寒さを感じたら長袖を着るなど、気温に合わせて体調管理をすることが大切です。

## 歯と口の健康週間



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、歯と口の健康について家族で考え、将来にわたって健康な口腔環境を維持できるようにしましょう。今年のスローガンは、「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。

健康意識や生活に対する意識(定期チェックを受けている人・受けていない人)



日本歯科医師会「歯科医療に関する生活者意識調査」より(令和4年8月)

定期的に歯科検診を受けている人は、受けていない人に比べて生活の質そのものに対する満足度が高いという調査結果もあり、歯と口の健康が心身の健康に影響していることがわかります。人生を豊かなものにするためにも、この機会にぜひかかりつけの歯医者さんを見つけましょう。

### 健康な歯と口をつくる5つの生活習慣

- よく噛んで食べる**  
よく噛んで食べると唾液が分泌されます。唾液には、口の中の汚れを落としてむし菌や歯周病を予防する働きがあります。ごはんを食べるときは一口30回噛むことを心がけましょう。
- 規則正しい食生活を送る**  
甘いお菓子や飲み物に含まれる砂糖はむし菌の原因になります。むし菌予防のためにも、甘いおやつやジュースは避けて、規則正しいリズムでごはんを食べましょう。
- 疲労やストレスをためない**  
疲労やストレスの影響で唾液の分泌量が低下します。唾液が出ないと、口臭や口内炎がでやすくなる原因になります。質の良い睡眠や運動でストレスを減らしましょう。
- 食後は歯をみがく**  
食後は口の中の細菌が増加します。また、寝ている間は唾液の分泌も低下し、むし菌や歯周病が進みやすくなるため、寝る前の歯みがきは得に丁寧に行いましょう。
- かかりつけ歯科医をもつ**  
歯や口のトラブルを早期発見・早期治療するために、かかりつけ歯科医で定期検診を受けましょう。

## 暑さ指数(WBGT)について



暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的として使われる指標です。この指数は、人間の体温調節に影響の大きい①湿度、②日射・輻射などの周辺の熱環境、③温度の3つを取り入れたものです。また、この時期は気温にかかわらず、体温調節機能が急な暑さに順応していないために熱中症になるケースもあります。気温が高くなる日には、こまめな水分補給を意識しましょう。

気温(参考)	24℃未満	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
暑さ指数(WBGT)	21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
熱中症予防運動指針	ほぼ安全 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分や塩分の補給は必要。	注意 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分や塩分を補給する。	警戒 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分や塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。	嚴重警戒 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分や塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特にこどもの場合には注意すべき。

スクールカウンセラー7月の出勤日(予定)

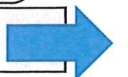
新藤明美先生…2日(火)、9日(火)、16日(火)

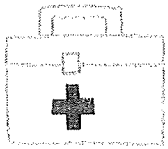
安部雅昭先生…3日(水)、4日(木)、11日(木)、12日(金)、18日(木)

※ カウンセラーの先生とお話したいときは、担任の先生や保健室の先生に伝えましょう。



裏面に保健委員会からのおたよりがあります。





今月のテーマ

## 早寝、早起き

### 早寝、早起きをバガけよう!!!

早寝、早起きは、健康への第一歩です。良い睡眠習慣を身に付けることで、精神的健康や集中力の向上、免疫力の強化、内臓機能の改善、美容効果など数々のメリットが得られます。早寝、早起きを習慣にすることで健康的で充実した日々を送ることができます。



#### ★早寝・早起きの環境をつくる

人によって十分な睡眠時間の長さは違います。6時間、7時間、8時間など少しずつ睡眠時間を変えてみて、自分にあった時間の長さを知っておきましょう。

#### ★早朝でも目覚めやすくする方法

目覚めに合わせて光を取り入れる。

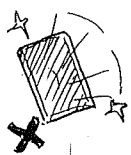
カーテンを少し開けたままにして眠る。

#### ★睡眠の質を上げる方法

午前中に日光を浴びるとメラトニン（就寝を知らせるホルモン）がたく分泌されます。

夕方以降に光をさげるとメラトニンの抑制されず、しっかり睡眠できます。

(例) 夜中明子いところに  
行かない



テレビ、PC、スマホの画面輝度を下げる

早寝、早起き  
ポイント!!!

アラームを少し遠くに置く

アラームを消すためにベッドからおきあがらなければなりません!!

体を冷まして寝る

体を適度にクールダウンすると深いねむりに入りやすくなります。

(例) 就寝前(2時間前)にお風呂に入る

夏は部屋を冷ましておく

仮眠は20分以内にある

夜眠れるように20分以内に行きましょう。

引用 天然生活 web、快眠スタイル  
オンラインストア

今月の「保健委員会だより」を担当したのは、

(3-2) でした。