



おおやまだちゅうがっこう ほけんしつ 2026.6.9



5月は、ゴールデンウィークから始まり、修学旅行や中間テスト、1回目のヒューマンタイムなど様々な行事がありました。体育祭もありましたね。5月の終わりから雨の日が多くなっていましたが、6月に入ると梅雨もあり、スッキリしない天気が続きます。気温も上がり、蒸し暑くなることが予想されます。体調を崩しやすい時期でもありますので、無理はしないようにしましょう。心身ともに休めることも大切です。

ねっちゅうしょう よほう たいさく 熱中症の予防と対策

ポイント① 水分補給

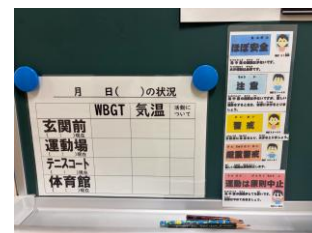
私たちは毎日、尿や便などで1.6リットル、汗や呼吸などで0.9リットルの合計約2.5リットルの水分を失っています。運動などをしたときは、さらに水分を失うので、多くの水分補給が必要となります。

水分補給は「のどが渇く前に、こまめに少しずつ、塩分補給も大切に」がポイントになります。水分は、水かお茶にしましょう。カフェインの入ったものや糖分の多い飲み物は、適していません。一度に多量に飲んでも、吸収されにくいので少しずつ飲むようにしましょう。そして、水分と一緒に塩分を失われるので、激しい運動をしたときは、塩分補給も忘れないようにしましょう。

★毎日必ず水分をもってくるようにしましょう。「忘れた、足りなくなった」ということがないように十分な水分を持ってくるようにしましょう。

ポイント② 暑さ指数

暑さ指数とは、気温や湿度、日射、風などの要素をもとに算出された数値で、熱中症の危険度を判断する目安となっています。気温とは別のものです。学校でも、先生で測定して、会議室前の黒板と保健室前に数値と現在の状況を書いてあります。数値が高い場合は、部活動や体育の授業など、室内の活動に変えたり、中止にしたりする場合もあります。「外で活動したい!」と思うかもしれませんが、みなさんの命を守るための取組です。



ポイント③ 無理をしない

熱中症は、立ちくらみやこむら返り、頭痛、吐き気など様々な症状が現れます。暑い環境での活動などでの体調不良は熱中症の可能性もあります。無理をせずに、近くの人に知らせ、涼しい場所に移動したり、脇の下や首の両側、足のつけ根などを冷やしたりしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯も守ることは全身も守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起すと、歯や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症
歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎
口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産
炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞
心臓：狭心症・心筋梗塞
歯が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病
炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症
炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

鉛筆を持つように
軽くにぎる



小刻みに動かして
1本1本みがく



鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3か月から1年を目安に受診しましょう

6月のスクールカウンセラー来校日(予定)

6月11日(木)、25日(木)

面談を希望される場合は、学校までご連絡ください。

6月4日(木)、18日(木)も大山田小学校で勤務していただいておりますので希望される場合はご連絡ください。

