

ほけんだより



令和8年6月1日
三鷹市立第六中学校
保健室

体育祭が終わり、「梅雨」の季節となりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいます。すっきりしない天気ですが、外出できないそんな時こそ自分と向き合い、心と体を休める時間をとってみるのもいいかもしれません。

またこの時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。衣服の調節をして、風邪を引かないように気をつけましょう。



6月の予定

	時間	検診内容	場所	備考
6/2(火)	登校時	尿検査(最終回収)	保健室	対象者のみ(容器配布済み)
6/3(水)	8:45~	耳鼻科検診	保健室	前日までに耳掃除をしておく
6/24(水)	8:45~	歯科検診(3年)	保健室	朝食後、必ず歯磨きしてから登校

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



ていねいに
歯みがこう

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

—— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています



・今月より水泳の授業が始まります。体調面でご不安な点があれば学校までお知らせください。なお、耳鼻科検診や眼科検診の受診勧告書を受け取られた場合には、水泳授業の参加の可否について医師にご相談ください。

・随時、健康診断結果のお知らせをお子様を通してお渡ししています。なお、身体計測の結果を含めた一覧表については1学期終了時に通知表とともに配付予定です。

・暑い日が続いているため、学校への水筒持参を推奨しています。特に運動系部活動などで大量の汗をかく生徒には、塩分補給も兼ねてスポーツドリンクの持参をおすすめしています。熱中症予防に向けて、ご協力のほどお願いいたします。

この季節は 気をつけて 梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!



知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渇きを 感じにくくても、自発的な水分補給を

