

# 6月のほけんだより

北中 保健室  
令和4年度 6月号

6月になりジメジメとした季節がやってきます。雨の日が多くなり、気分がどんよりすることもあるかもしれません。そんなときは無理をせず、心と体をひと休み。映画を観たり、おいしいものを食べたり、家族や友達と話をしたりなど、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて実践してみるといいですね。



## 暑さに備えた体づくりをしよう

梅雨が近づき、蒸し暑い日が増えていきます。このような時季も熱中症が起こりやすいです。汗が蒸発しにくく体に熱がこもりやすいからです。また、梅雨明けは気温が急に上がるため、体が暑さに慣れておらず体温調節がうまくいきません。衣服を調節する、軽めの運動から始める、水分や塩分を補給するなどして少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。さらに、早寝・早起き・朝ごはんをしっかりして体力をつけることが1番です。

### ☆元気に過ごすためのポイント☆

- ・質の良い睡眠(よい寝つき、途中で目覚めない、十分な睡眠時間)をとる。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・たくさん汗をかいたら塩分もとる。
- ・活動時はこまめに休憩する。
- ・体調が悪い時は無理せず、からだを休ませる。



自分のからだの様子は自分が1番わかると思います。疲れているな、いつもと違うなと感じたときはサインです。どうすればいいのか自分で考えて対処できるようにしましょう。

# 6月4日～6月10日 歯と口の健康週間です



歯・口の健康は全身の健康を守ることにつながっています。口では食べ物を食べます。食べ物は歯でかみくだかれ、ほお、舌、あごなどを動かすことで唾液と混ぜ合わされます。これは消化の第一段階です。また、口には言葉を発音するという大切な役目があります。もし、むし歯になったり、口の中に異常があると、それらの機能が弱ってしまいます。健康に過ごすためには、歯と口の健康をしっかり守ることが大切です。

歯科健診で受診のおすすめをもらって、未治療の場合には医療機関を受診してください。

あれ？  
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも

ぜっ たい  
**舌苔**



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？  
もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。  
舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。  
なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

舌苔掃除の  
ポイント

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。  
舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

きれいな舌&  
フレッシュな息  
で自信を持って  
学校生活を  
送りましょう！



## 食中毒予防のための3原則

気温も湿度も高くなるこれからの時季は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が多く発生します。食中毒は原因となる細菌が食べ物につき、体の中に入ることによって起こります。石けんを使った手洗いや食材に火を通すなど注意しましょう。

### つけない

手にはたくさんの菌がついています。調理を始める前やトイレのあとなどには手洗いをしましょう。

調理器具や食器、食材もよく洗うことが大切です。



### ふやさない

肉や魚などの食材は冷蔵庫で保存しましょう。調理済みのものは早めに食べましょう。



### やっつける

肉や魚、野菜などを加熱することで菌を退治できます。食材の中心までしっかりと火を通しましょう。

