

# ほけんだよ 6月

豊玉高校  
保健室  
6月19日

梅雨の季節がやってきました。雨の日が増えるこの時期は、気温や湿度の変化で体が疲れやすくなったり、なんとなく気分がすっきりしなかったりすることがあります。さらに、これからは暑さも本格化していきます。

体調を崩さないためには、「早めの睡眠」「朝ごはん」「こまめな水分補給」が大切です。雨の日も、自分の心と体の変化に目を向けながら、元気に6月を乗り切っていきましょう！

## 高温・多湿! 食中毒を予防しよう



### ペットボトルの飲み残しにも注意!

- ペットボトルを開けたら、  
★早めに(2~3時間で)飲み切ろう  
(できればコップに移して飲む)  
★暑い部屋に置きっぱなしにしない  
(なるべく冷蔵庫へ保管する)



見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口を付けたペットボトルの中には菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていきます。

## 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 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



# 口の中の健康を見直そう!

クイズ: 虫歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ているとき

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、虫歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。寝ている間は唾液の分泌量が減るので、細菌が活動しやすい状態になります。

「寝る前の歯みがき」で食べかすをしっかりと取り、歯垢を除去すれば、細菌が活動できなくなり、虫歯や歯周病の進行を防げます。

●歯科検診結果を全員に配付しています。治療や相談が必要な人は早めに受診を!

- ・歯肉炎の段階では、丁寧なブラッシングで炎症を治すことができます。
- ・歯科医院で定期的にブラッシング指導を受けることもおすすめです。

## 歯周病を防ぐ歯みがきのコツ



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように、デンタルフロスも使おう

## 「口呼吸」はデメリットだらけ

気づいたら、いつも口がちょっと開いている...

そんな人は「口呼吸」が癖になっているかもしれません。

口呼吸をしていると...

- ・口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすい。
- ・口臭の原因になる。
- ・口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ・ウイルス等が体に直接入り、風邪をひきやすくなる。



意識して口を閉じ「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。

鼻詰まりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらおうといいですよ。

## ★今日から使える快眠法★

毎月のはげんだよりで、快眠法について紹介しています。4月、5月の快眠法はどうでしたか? どれも家庭で簡単に実践できると思うので、ぜひ実践してみてくださいね。

## 快眠ポイント③「朝起きたら太陽の光を浴びる」

実は、快眠への準備は朝から始まっています。夜、寝つきが悪くて悩んだことはありませんか? ベッドに入ってスムーズに寝るためには、朝に太陽の光を浴びて体内時計をリセットする必要があります。

明日から意識して実践してみましよう!



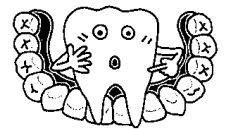
## 聞いてみよう! 歯のホンネ



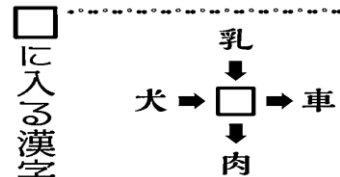
犬歯です。歯みがきのとき、ほくき飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

前歯です。表だけでなく裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。



答えがわかった人は、保健室へ答え合わせに来てください!