

ほけんなより6月

令和7年6月2日
熊本県立松橋西支援学校
保健室

6月になりました。これからどんどん気温もあがってきて、学校ではプールの授業も始まりますね。しかし、この時期は朝晩の気温差もあり、体調を崩しやすい時もあります。学校でも子どもたちの体調に応じて、空調を使用しています。感染症や熱中症に気を付けて、元気にこの時期をすごしましょう。

熱中症に気をつけよう！

熱中症とは高温多湿な環境で生じる体の症状で、体温調節機能がうまく働かなくなったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こります。症状はめまいや筋肉のけいれんなどの比較的軽症のものから、頭痛や吐き気、倦怠感などの中等症のもの、高体温や意識障害などの重症のものまであります。命に関わることさえあります。熱中症は屋外だけでなく、室内や夜寝ているときにもなることがあります。日頃から気温と湿度に留意してエアコンを上手に使い、こまめな水分と適度な塩分の補給を心がけましょう。バランスのよい食事や十分な睡眠で体調を整えることも大切です。



熱中症の予防 疲れたら、無理せず休むのが基本



始めよう！



日焼け（紫外線）に注意しよう

日焼けは太陽の光に含まれている「紫外線」によって引き起こされ、赤くなったりヒリヒリしたり、肌の色が黒くなったりします。紫外線は皮膚にダメージを与え、シミやしわ、ひびきなど的原因になることもあるので浴びすぎないことが大切です。紫外線の強い時間帯（午前10時～午後2時ごろ）は外での活動を避け、帽子や日傘、長そでの服、日焼け止めなどを上手に活用しましょう。なお、日焼け止めは2～3時間ごとに塗り直すと効果的です。



むし歯の原因になる4つの要素

①歯の質：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。

③糖分：細菌が酸をつくるときの材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。



②細菌（ミュータンス菌）：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

④時間：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間



裏面に保護者の皆様へご案内