



令和8年6月2日発行
大田区立石川台中学校 保健室

❖ 体育祭まであと少し！ ❖

いよいよ体育祭が近づいてきましたね。保健室からは皆さんの練習している様子がよく見え、各クラス・各学年頑張っているのが伝わってきます。

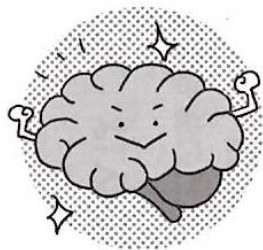
さて、体育祭に向けて練習も大詰めですが、今週はあいにくの天気が続きます。梅雨入りも控え、6月は安定しない天候が続きます。湿度も高く、むし暑く感じる日がある一方で、くもりや雨の日などに気温が思ったよりも下がり、寒く感じることもあります。そんな寒暖差で体調を崩しやすい時季です。その日・そのときの気候に合わせ、ジャージを羽織るなどして調整しましょう。万全の体制で体育祭に挑めるように、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事もお忘れなくくださいね！

《6月の保健目標》

・ 歯を大切にしよう

❖ よく噛んで食べよう❖

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけでなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きを持っています。



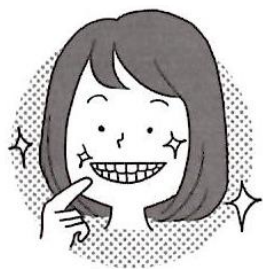
脳の働きを活性化する

噛む動作であごを使うことで、脳に酸素と栄養が送られ、活性化します。脳の発達の手助けもします。



肥満を防止する

ゆっくりよく噛んで食べることで、「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて、食べすぎを予防します。



筋肉や骨が発達する

あごの筋肉や骨が発達することで、表情が豊かになったり、はっきりと発音することができるようになります。



唾液がたくさん出る

唾液には消化を助ける作用や食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯周病予防する作用があります。

◆ よく噛むための工夫 ◆

・ 急いで食べない

ゆっくりと味わって食べましょう。食べ物によって固さや噛みごたえは異なりますが、1口で30回噛むと良いとされています。

・ 一口の量を少なくする

口の中にたくさんの食べ物を詰め込んでしまうと、よく噛むことができません。1口の量を減らし、よく噛むようにしましょう。

・ 水や汁で流し込まない

食べ物が口の中にある時には、飲み物をとらないようにしましょう。飲み物で流し込んでしまうと、唾液も十分に分泌されません。よく噛むと、食べ物も細かくなり、自然に飲み込めますよ。

❖暑さ指数をチェックしよう❖

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは、熱中症の予防を目的とする指標のことです。単位は気温と同じ『℃』で示されますが、その値は気温とは異なります。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える ①気温 ②湿度 ③輻射熱（ふくしゃねつ：日差しを浴びたときにうける熱や、地面や建物、人体などから出ている熱） の3つを取り入れています。日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」が以下のように出されています。

◆運動に関する指針◆

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～ 35℃	28～ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は 中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給をおこなう。 暑さに弱い人(体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど)は運動を軽減、または中止。
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (積極的に 水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。 市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

暑さ指数（WBGT）はおおまかに

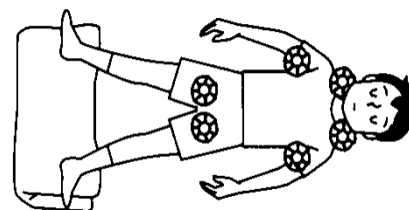
$$\text{気温} : \text{湿度} : \text{輻射熱} = 1 : 7 : 2$$

で計算されています。（正確には風なども指標に影響しています。）

特に、湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまい、熱中症になりやすくなるため、重要な指数になっています。

◆熱中症かな？と思ったら◆

- ・風通しのいい場所（日陰など）で休む
- ・衣服を緩める
- ・首やわきの下、足の付け根などの太い血管があるところを氷や保冷剤、濡れタオル等で冷やす
- ・経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む



❖定期健康診断が終了しました❖

4月からおこなっていた、定期健康診断がすべて終了いたしました。所見有の人には「お知らせ」の紙を配付していますので、なるべく早く病院を受診してください。また、学校で健診が受けられなかった人には「未受診のお知らせ」の紙を配付していますので、受診をするようにしましょう。