

# ほけんだよソ6月号



大田区立  
石川台中学校  
保健室 R3.6.8

雨の多い季節になりました。湿度が高い上にマスクをしていることで、のどの渇きを感じにくくなります。意識して水分補給を行い、こくがよいね。また、じりとりと汗をかくので、タオルを持ち歩いたりこまめに汗も拭きましょう。水道で月まで洗うのもGood!とこともす、きりしますよ。ジメジメに気候に負けず、心と身平(まごわやか)に過ごしましょう!

## 6月4日~10日は歯と口の健康週間です

### 歯科健診の結果について

- ① 虫歯、その他の要受診項目があった人は、早めに治療を受けましょう。
- ② CO(要観察歯)があった人は、11月にもう一度検診を行うので、それまでしっかり歯みがきをして歯の状態を改善しておきましょう!

### 学校での歯みがき

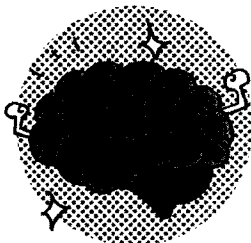
\*現在(は)飛沫防止の(は)の推奨していません\*  
給食後(は)水を飲むことで、食べ物が口の中に残らないように(は)しましょう。

矯正中や、どうしても歯みがきをしにくいという人は、次のことに注意して行う、こく(は)。

- ・近く(は)人がいないことを確認する
- ・でき(は)だけ低い位置で水を吐き出す

## 『ひと口30回』が目標!よく噛んで食べよう

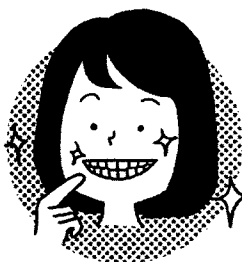
ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



**脳の働きを活発にする**  
噛む動作であごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



**肥満を防止する**  
よく噛むことで脳にある「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。



**あごの筋肉・骨が発達する**  
歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



**唾液がたくさん出る**  
唾液のさまざまな効能(抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど)が得られます。

# タブレットを健康的に使おう

## 良い姿勢で

タブレットと  
目を30cm以上  
離しましょう!



## 30分に1回は 目を離す

画面から目を  
離して、  
20秒以上  
遠くを見ましょう!



## 寝る1時間前から使わない

入眠作用のある  
ホルモン(メラトニン)  
の分泌を  
促進しましょう!



OFF



テレビやスマホの使用時も同じように注意してください。



# 熱中症に警戒!

将来の健康のために、中学生の時期に運動をすることはとても大切ですが、昨年から感染症対策で運動の機会が減りました。そのため、体力低下が心配です。徐々に本来の力を取り戻すために、安全に運動ができるよう、日頃から準備しておきましょう!

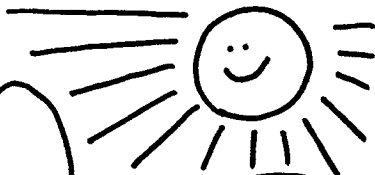
## ▽運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は 原則中止
31~ 35℃	28~ 31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)
28~ 31℃	25~ 28℃	警戒 (積極的に休憩)
24~ 28℃	21~ 25℃	注意 (積極的に水分補給)
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

★教室にも指針計があるので、確認してください。

まずは  
暑さに身体を慣らそう

- ・密を避け外で運動する
- ・家事やお風呂で汗をかく
- ・室内温度を下げず、慣らす



合わせ

こまめに水分補給

たくさん汗を  
かいたときは  
塩分も!



いづれも大切  
睡眠・栄養を

しっかり摂ろう  
身体の中から元気に!



# 期末テストが近づいています

勉強は計画的に進められていますか? テストが近くなると、夜遅くまで勉強しているという声をよく聞きます。不安になって遅くまで勉強してしまう気持ちもわかりますが、睡眠不足は次の日の体調に影響し、悪循環がまわります。一方で、しっかり睡眠をとることは体調を整えるだけでなく、記憶を定着させることにもつながります。準備を早めにはじめ、毎日早く寝られる習慣をつくらせてあげてください!

