

保健だより



令和8年6月1日
鹿嶋市立鹿野学園鹿野中学校
保健室

No.4

梅雨が近づいてきました。この時期は、気圧の変化や室内の湿度の高さから、「体が重い」「頭が痛い」「なんとなくやる気が出ない」といった体調不良（気象病）を感じる人が増えます。憂鬱になりがちな季節だからこそ、規則正しい生活リズムを意識し、質の良い睡眠をとって心と体を整えましょう。

6月の保健目標

食中毒に気を付けよう
歯の健康について考えよう

6月の安全目標

雨の日を安全にすごそう

今月の保健行事

日付	時間	対象	検査項目
6月3日(水)	8:35～	3年生 2B	歯科検診
6月4日(木)	朝提出	全学年	尿検査（二次）1日目
6月5日(金)	朝提出	1日目に 忘れた人	尿検査（二次）2日目

6月4日～10日は
は ぐち けん こうしゅう かん
歯と口の健康週間



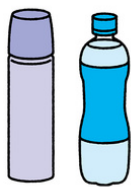
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくともいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の動きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

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 のどの渇きを感ににくても、自発的な水分補給を

