

# ほけんだより



令和6年6月14日  
市川市立妙典中学校  
保健室

日中と朝・夜の気温差、一日の気温差の大きい時期が続いています。疲れが出やすい時期でもあります。6月の前半は、試験前ということもあってか、体調不良者の来室が急増しました。1年生は初めての試験であり、3年生は受験を意識した初めての試験で緊張もあったようです。

来週以降、3年生では修学旅行、2年生では校外学習があります。いつもと違う環境では、体力も気も使います。規則正しい生活を意識して、出発までに体調を整えていきましょう。

## 生活環境を整えよう

部屋の状態は心の状態を表すと言われています。



散らかった状態では、考えがまとまらず、見るだけで疲れが出てくることがあります。一方、片付いたきれいな部屋は、スッキリした気分になり、集中して勉強など活動に取り組むことができます。自分の身の回りを振り返り、部屋の整理整頓をし、こまめに掃除をしましょう。

教室も同じです。一日の大半を過ごしている教室は整理整頓できていますが?掃除はしっかりできていますか?安心して落ち着いて生活できるようにお互いに気をつけるようにしましょう。

また、梅雨になり湿度が高くなると、かびや細菌の繁殖が活発になり、アレルギーや食中毒なども発生しやすくなります。食品や部屋の衛生状態に気を配りましょう。

食中毒予防として、調理器具は洗剤で洗い、必要に応じて煮沸消毒、塩素系漂白剤を薄めて殺菌してください。

調理は、肉の中までしっかり火を通し(中心部の温度が75℃以上で1分間以上加熱できるように)、調理後はすばやく冷まして冷蔵庫または冷凍庫で保管し、温め直す時はよくかき混ぜてまんべんなく加熱できるようにしましょう。

アレルギーの症状としては、じんましんやせき・鼻水が出ることもあり、食中毒では吐き気や嘔吐・下痢症状がみられます。かぜ症状と区別しにくいので、症状が強い場合や、なかなか治まらない時には必ず受診してください。

### 水筒はいつも清潔に

- 柄のついたスポンジで底まできれいに洗う。
- 汚れがとれにくい中栓は塩素系漂白剤で。
- 洗った後はよく乾燥させる。

## むし歯になりやすい人って誰?

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

### むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



# 熱中症対策を始めましょう！

保健委員会で熱中症予防について発表しました。

生活習慣が乱れると熱中症になりやすくなってしまいます。自分自身の生活を振り返ってみましょう。

## 熱中症対策のまとめ

- ① 十分な睡眠をとる
- ② 朝食をしっかり食べる
- ③ こまめに水分補給をする  
(いつもよりコップ2杯分多い量を目安に)
- ④ 運動中は時々涼しい場所で休憩する



日差しが強い日や、湿度の高い日は6月でも十分熱中症の危険があるので、部活動のない日や体育の授業がない日でも、必ず水筒を持ってくるようにしましょう。こまめな水分摂取が大切です。



### ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## ストレスと上手につき合おう

試験が終わりました。保健室に体調不良で来室した人の中には、試験前でとてもプレッシャーを感じているという人が何人もみられました。

ストレスや緊張は時にいい影響を与えることもあります。が、過剰になると、気分が落ち込んだり、暴力的になったり、体調を崩したりと悪い影響もあります。

緊張してのどが渇いたり、お腹が痛くなったり、心の状態は体に影響を与えます。頭痛や腹痛、だるさが続くのも、心のエネルギーが足りないサインかもしれません。



自分で自分の状態をチェックし、趣味や運動で気分転換をする、過ごす環境(温度・湿度・香りなど)を整える、おいしいものを食べる、ゆっくり寝る、人に話してスッキリする、のんびりお風呂に入る、ストレッチやマッサージをするなど、自分にあったリラックス方法を探しましょう。

## ストレスチェック

最近こんなことはありませんか？  
○が多いほど注意が必要です！

- 考えがまとまらない
- 友達や家族と話をするのが面倒
- 集中できなくなった
- イライラしやすくなった
- 眠れない・起きられないことが増えた
- 楽しいことが減った
- 整理整頓ができない
- 食事がおいしく感じられない