

# 梅雨の6月

6月の保健目標  
歯と口の健康について  
考えよう

今年の梅雨はよく雨が降りますね。梅雨時期、なんだかからだのだるいと感じていませんか？

湿度が高いと、汗が蒸発されず熱が身体にこもってしまうため、熱中症にも注意が必要です。**のどが渴いたと感じる前に、水分補給はこまめにしましょう。**

また、教室は冷房がかかっているの、雨で濡れたり、外で汗をかいたらタオルでふき、カゼをひかないように注意してくださいね。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！

おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかり

暑さに強いからだをつくっていきこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



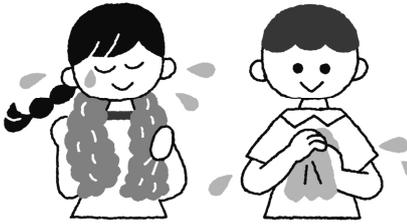
暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。



## タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

ハンカチ・タオルは自分専用です。そして、水筒も自分専用です。忘れたからといって、友だちのものを借りてはいけません！

## マスク着用時の熱中症に注意して！

周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

## 水泳学習のときに気をつけること

5月末から2年ぶりの水泳の授業がスタートしています。水中での運動は、自分が思っている以上に、疲れてしまいます。プールがある時は、早めに布団に入って、十分な睡眠をとり、しっかり体を温め、休めるようにしましょう。また、朝ごはんも必ず食べてください。

みんなが、安心・安全に楽しい水泳学習ができますように♪



## <日本スポーツ振興センターの

### 災害給付について>

学校の活動中にケガをして病院で治療を受けた際は、学校に連絡して下さい。

登下校時や部活動も含む学校の管理下で発生した事故による負傷と、給食による中毒、その他の疾病(熱中症など)の医療費等が支給されます。

手続きの窓口は保健室になっておりますので、不明な点はお相談下さい。

\*学校管理下でのケガ等で医療機関を受診する場合には、こども医療費助成制度などの医療助成制度は利用できませんので気を付けてください。

# 身体計測の結果より

◎: 県、全国平均を上回る  
 ○: 県平均を上回り、全国平均を下回る  
 ▼: 県、全国平均を下回る



		男子			女子		
		12歳	13歳	14歳	12歳	13歳	14歳
身長 (cm)	本校	▼152.2	▼159.5	▼164.1	150.9	▼153.3	○154.9
	沖縄県	153.3	160.1	164.8	150.7	153.5	154.3
	全国	154.3	161.4	166.1	152.6	155.2	156.7
体重 (kg)	本校	▼44.9	▼50.1	◎56.1	◎44.9	▼46.3	▼49.2
	沖縄県	46.5	51.1	55.0	44.2	47.8	50.0
	全国	45.0	50.0	55.2	44.5	47.9	50.2

左の表は今年度4月の本校の平均身長・体重を表しています。県・全国はR2年度の平均になります。成長の度合いは人それぞれですが、参考にしてください。



あれ？  
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

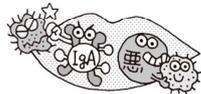
きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

舌苔掃除のポイント

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。



## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

★ 歯と口の健康を守ることは、からだ全体の健康を保つことにつながっています！