



2026年6月1日 摂津市立第二中学校 保健室

梅雨の季節になり、蒸し暑い日が多くなってきました。生活リズムを整え、こまめに

水分補給をすることを心がけましょう。

6月の予定

6月 2 (火)	歯科検診1年
5 (金)	心臓検診二次
11 (木)	耳鼻科検診1・2・3年抽出者
18 (木)	眼科検診1・2・3年抽出者



健康診断で病気の疑いが見つかった人には、その都度「**受診勧告書**」を渡しています。

プリントをもらった人は早めに病院を受診してください。毎年、歯科の受診率が低いです。

むし歯や歯周病は放っておいても治りません！ぜひ、早めに受診しましょう。

近くなっていますか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか？



近くなりがちなのはこんなとき

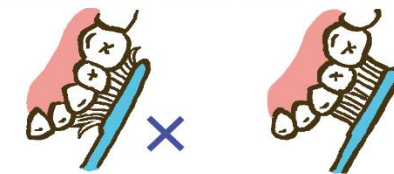


- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

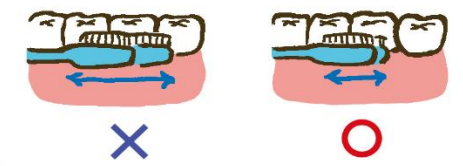
知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。
近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

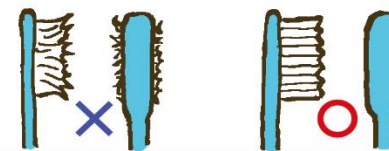
NG **みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる**
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG **歯ブラシを大きく動かす**
→ みがき残しが多くなるので、1〜2本分ずつ小さく動かしみがこう

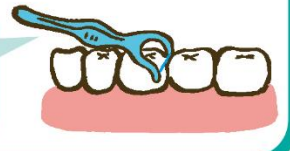


NG **毛先の開いた歯ブラシを使っている**
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG **歯ブラシだけで終わらせている**
→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかい慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。

ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えています。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

食中毒予防の心得

「ご家庭でできる」

帰ったらすぐ冷蔵庫へ

手指や調理器具は清潔に

加熱を十分に

室温で長時間放置しない

少しでも怪しいと思ったら捨てる

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 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



ハンカチ、タオルを使おう



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給

梅雨なのになぜ水無月!?

6月の異名は「水無月」です。この漢字を見て、梅雨でたくさん雨が降るのになぜ「水」が「無い」なの？と疑問に思いませんか。旧暦の6月は現在の7月で、梅雨は終わり、暑く晴れ間も続く時期。田んぼの水が蒸発して無くなるという意味で「水無月」になったなど、たくさんの説があります。

特に有力なのが、昔の言葉では「な」は「の」の意味で、稲の成長にとって大切な水を田んぼに張る月＝「水な月」。その「な」に当て字の「無」で「水無月」になったという説です。

水はみなさんにとっても大切です。暑くなる時期が早くなっているうえ、梅雨の晴れ間は暑い日が多く、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給で自分の体を守ってくださいね。



熱中症に気を付けよう



脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。