

# 保健だより 6月



## ～体調を整える生活を！～

三田市立ゆりのき台中学校 保健室  
令和6年6月4日

どの学年も大きな行事を無事終えることができ、一人ひとりが少し頼もしくなったように感じます。これから雨の日が多くなり、湿度が高い日が増えます。もうすぐ体育では水泳の授業もはじまります。疲れをためないように、早寝を心がけ、家ではリラックスして体調を整える時間をとるようにしましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康習慣です



6月6日(木)は、歯科検診です。(全学年9:00～)

虫歯はないか、虫歯になりそうな歯はないか、歯ぐきの状態はどうか、歯並びはどうか、など歯科保健調査も参考にしながらみていただきます。当日朝は、歯磨きを忘れないようにしましょう。全員に、「結果のお知らせ」を配布します。受診が必要な人は早めに歯科医を受診しましょう。

## ～「ひと口30回」が目標！できていますか？～ 日ごろからよく噛む習慣を！

ものを食べる時、まず「噛む」動作をします。噛むことは食べ物を細かくして消化を助けるだけでなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。

### その1 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。

### その2 あごの筋肉・骨が発達する

### その3 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過ぎを予防します。

### その4 唾液がたくさんでる

抗菌作用、消化をたすける、歯や口の汚れを洗い流すなどの効果がえられます。

## ～プールが始まると気をつけたい病気～

### ①プール熱(咽頭結膜熱)：出席停止(主要症状が消失した後2日を経過するまで)

アデノウイルスによっておこる病気。熱、のどのはれ、痛み、結膜炎が特徴。プール後のうがいや洗顔で予防する。タオルの貸し借りも絶対にしない。

### ②流行性角結膜炎：出席停止(症状により医師が感染の恐れがないと認めるまで)

症状の重い「はやり目」で結膜だけでなく、角膜も炎症するので角結膜炎という。アデノウイルスが原因。症状は、目の痛み、充血、眼脂など。

### ③急性出血性結膜炎：出席停止(症状により医師が感染の恐れがないと認めるまで)

症状は、強い眼の痛み、充血、眼脂など。エンテロウイルスが原因で結膜の充血、腫脹のほか、白眼に出血がおこりやすい。一見重症にみえるが視力障害などの後遺症を残すことはほとんどないといわれている。



### ④伝染性軟属腫(みずいぼ)

白っぽい光沢をおびた1～10ミリの半球状の隆起でよくみると中央部にへこみがある。プールの水ではうつらないが、タオルを介してうつることがあるので、共有しない。入水については主治医の指示にしたがってください。

★食欲がなかったり、寝不足の時は、体力や免疫力の低下により思われないケガがおきたり、病気をもらいやすくなります。プールの前は特に体調管理を意識しましょう。

## ～熱中症予防！今のうちから体を暑さに慣らしておきましょう！～

暑さ指数(WBGT)は熱中症予防を目的とする指標で単位は気温と同じ「℃」で示されます。(数値は気温とは異なるので要注意)

人体と外気との「熱のやりとり」に着目していて、大きな影響を与える

### ①湿度

### ②日射・輻射など周辺の熱環境

③気温 の3つをとりいれた指標を目安にして室内外とわず、運動や活動の内容の検討や中止の判断をします。ゆりのき台中学校でもシーズンに入ってくると暑さ指数を確認し、本人の体調を確認しながら熱中症予防に取り組みます。まずは、一人ひとりの体調管理が一番大切！調子が悪い時は無理をせず、早めに先生に伝えましょう。