



2026.6.1 日進中学校 保健室

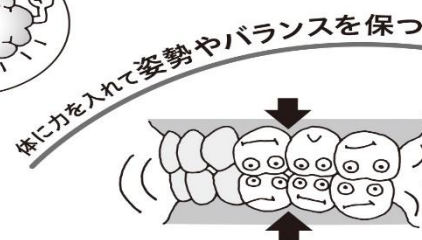


梅雨の季節が近づき、蒸し暑い日が増えてきました。6月は気温や湿度の変化で体調をくずしやすい時期です。また、疲れがたまっていたり、気分がすっきりしなかったりする人もいるかもしれません。睡眠や食事をしっかりと、生活リズムを整えて過ごしましょう。これから暑くなるので、水分補給も忘れずにして、元気に学校生活を送りましょう！

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



クイズ 歯の役割はどれ？



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

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、湿度が高く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

6月の予定

日時	曜日	健診内容	対象学年
6月1日	月	歯科検診	1年生
6月2日	火	内科検診	1年4～6組 ※体操服登校
6月5日	金	耳鼻科検診	1年4～6組
6月8日	月	歯科検診	3年4～6組
6月9日	火	尿検査2次	対象者のみ
6月10日	水	尿検査2次 (予備日)	対象者のみ
6月11日	木	内科検診	3年1～4組 ※体操服登校
6月15日	月	心電図検査	1年生 ※体操服登校
6月16日	火	内科検診	2年1～4組 ※体操服登校
6月18日	木	内科検診	2年5組・3年5,6組 ※体操服登校