



令和8年6月1日
横浜市立立野小学校
校長 深井 知英
養護教諭 遠藤 梨那

もうすぐ運動会です。校庭では、応援団の元気の良い声が響き、各学年の演技などの練習にも熱が入ってきました。これから梅雨の時期を迎えると、湿度が高くなり、体調をくずしやすくなります。また、熱中症は真夏の強い日差しの中だけで起こるものではありません。くもりや雨の日でも、湿度が高いと体の中に熱がこもりやすくなり、熱中症になることがあります。人の体は、汗をかくことで体温を下げていますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、うまく体の熱を外に出せなくなってしまうます。また、運動不足や生活リズムの乱れなどで汗をかきにくい状態になっていると、さらに熱中症のリスクが高まります。

この時期は、こまめな水分補給や規則正しい生活を心がけることが大切です。体調がすぐれないときには無理をせず、早めに休むようご協力をお願いいたします。

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



6月の保健目標 歯を大切にしよう

歯や口の健康を守るのは チーム戦

メンバー①
歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②
だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

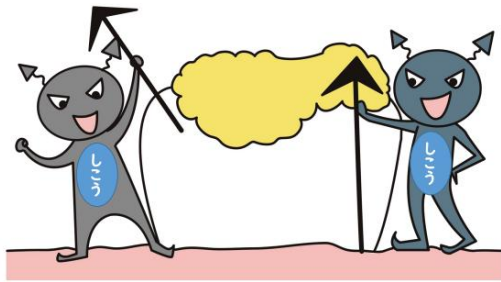
メンバー③
歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④
免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

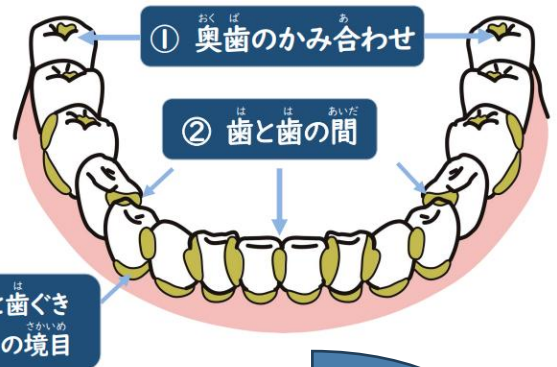


むし歯ができるしくみ



糖分から酸をつくり、歯の表面を溶かす

歯垢が付きやすいところ

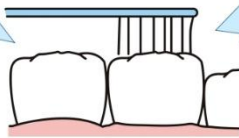


歯みがきのポイント

① 奥歯のかみ合わせ

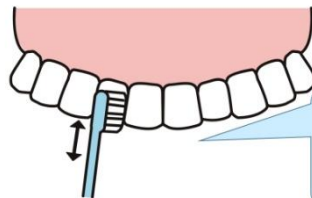
毛先を
みぞに
直角にあてる

90°



はぶらしを
こまかく
動かす

② 歯と歯の間



1本ずつ
歯ブラシを、
たてにあてて
こまかく動かす

③ 歯と歯ぐき (歯肉)の境目

ななめに、
毛先をあてて
こまかく動かす

45°



ふ
る
い
歯
は
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強く、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、どんどん増えてしまいます。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。

