ほけんだより 6月

福生市立牛浜もくせい中学校

令和８年６月８日

台風が来て、雨がたくさん降りました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますね。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

この季節は気をつけて 梅雨あるある

食べものが傷みやすい

食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる

建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。

気圧がつらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。

雨でまわりが見えにくい

雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね！

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖３個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

痛くないのにどうして怖い？ 歯周病

大人の約２人に1人！？
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位

全身の
怖い病気の原因
にも

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

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？