

# ほけんだより 6月

2023.6.9 鮫川中学校  
発行責任者：校長 角田敏文  
文責：養護教諭 角田千紘

6月中旬に入り、梅雨の足音が近づいてきました。気温の変化、天気の変化などで体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」で、体調を整えましょう。

## 6/4～10は歯と口の健康週間です

歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯やCO(むし歯の可能性の歯)がある人、歯垢の付着など、受診をした方が良い状態の人には受診の勧めを配布しました。早めに受診してください。異常がなかった人は、これからも歯と口の健康が保てるよう、丁寧な歯みがきを行ってください。

◎8020運動：厚生労働省と日本歯科医師会が推奨している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

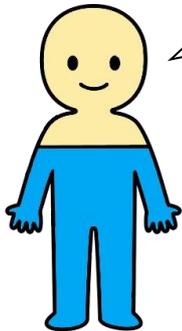


## STOP! 熱中症

だんだんと気温と湿度の高い日が増えてきました。この時期から注意したいのが熱中症です。まだ、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい状態です。少しずつ暑さに慣れていき、夏の準備をしましょう。

## 水分補給の話 ～「のどが渴いた」と思ったときには、すでに脱水状態～

人間の体は約60%が水分でできています。



2%の水分がなくなると、「のどが渴いた」と感じ、運動機能が低下し始める。

5%減ると、頭痛やめまい、倦怠感といった症状が出てくる。

10%以上なくなると、命の危機に至る。

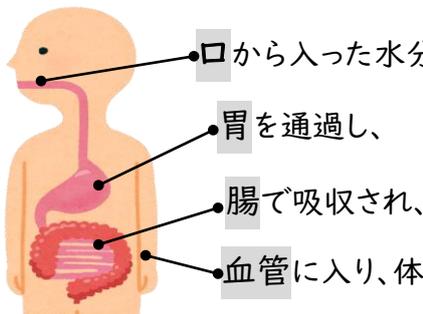
### 水分補給のPoint

- ◎こまめに水分補給する。  
がぶ飲みはしない。
- ◎飲み物は5～10℃の温度がよい。



のどが渴いてから水分とっても遅くない。

→ 飲んだだけでは吸収されたとはいえませんが、



口から血管に至るまでに**20～30分**かかります。そのため、早めに水分補給することが大切です。

## 保護者のみなさまへ 「朝食について見直そう週間運動」を実施します

6月19日から23日までの5日間に、『朝食について見直そう週間運動』を実施します。この運動は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身につけるために、福島県全体の小中学校で取り組んでいます。この機会に、ご家庭でも朝食の大切さについてお話いただければと思います。

