



令和8年6月1日(月)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 宇田川 詩音

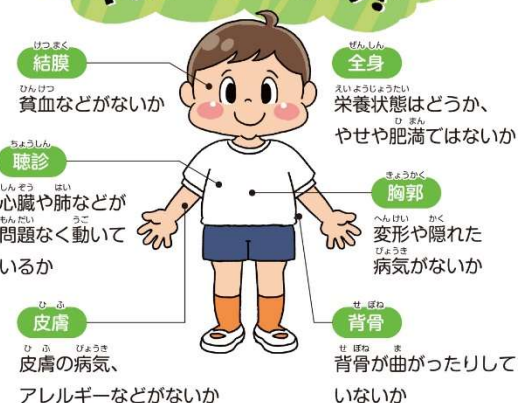
体育祭お疲れ様でした！当日は涼しく、肌寒い中での開催となりましたね。体育祭練習の時からたくさんケガをしながら練習に取り組んでいるみなさんの姿を見ていたので、体育祭当日一生懸命頑張っている姿を見ることができ、とても感動しました！

そして、もうすぐ梅雨の季節が始まります。暑かったり寒かったりと天気が変わりやすく、体調を崩しやすい季節でもあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を送りましょう！

健康診断 まだまだ 続きます

日時	項目	時間	対象者
6月18日(木)	内科検診	8:45~	1.2年生
6月19日(金)	内科検診	13:30~	3年生 +しいの木 +欠席者

内科検診で何が分かるの？



※内科検診の日は**ジャージ登校**です。

6月4日~10日は歯と口の健康習慣

だ液のスーパーパワー

だ液のすごい4つの力

消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング

1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング

こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング

呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう

熱中症に注意!

水分補給を



熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう!



脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしい」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。



夏にスポーツをするときは?

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などを付けていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にしましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているため個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

