

ほけんだより 6月

令和8年6月1日
目黒区立目黒南中学校



紫陽花が美しい季節になりました。雨の多い6月は、気温が不安定で、体の調子を崩しやすい時です。また、じめじめして食中毒をおこす細菌が増える時期です。体の清潔を心掛け、毎日を元気に過ごしましょう。

早めにすすめる！暑熱順化

体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に体を冷やせるのです。

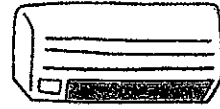


この時期は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がったとき、熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。

暑熱順化を早めにすすめるためには、主にこのような方法があります。



①軽い運動などで体を動かし、汗をかく



②冷房の設定温度を高め、涼しい時間帯には外気を取り入れる

要警戒!

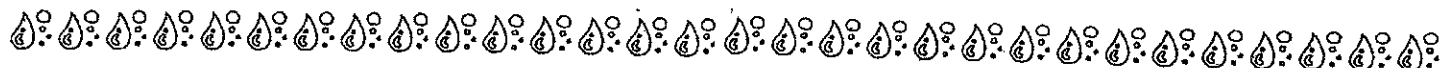
食中毒…隠れた敵は『油断』と『過信』

夏場（6月～8月）に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。この3点を守ってれば、ほぼ食中毒は防げます。でも、本当に警戒すべきことは…?

【油断】手洗い、食材・調理器具の洗浄、加熱…これらの不十分さが食中毒発生につながります。手順を頭に入れたうえで、もろさず念入りに実行しましょう。



【過信】「とりあえず、冷蔵庫」という考え方は危険です。詰め込みすぎないためにも、食べきる、傷んだものは処分する…食品・食材は毎日チェックして管理を。



だ液のつのはたらき

1 食べものの消化を助ける

2 口の中や歯の汚れを洗い流す

3 歯の再石灰化を助ける (むし歯になりそうな歯を元に戻そうとするはたらき)

4 よくかんで食べる

5 かみごたえのあるものを食べる

6 酸味のあるもの (梅干しなど) を食べる

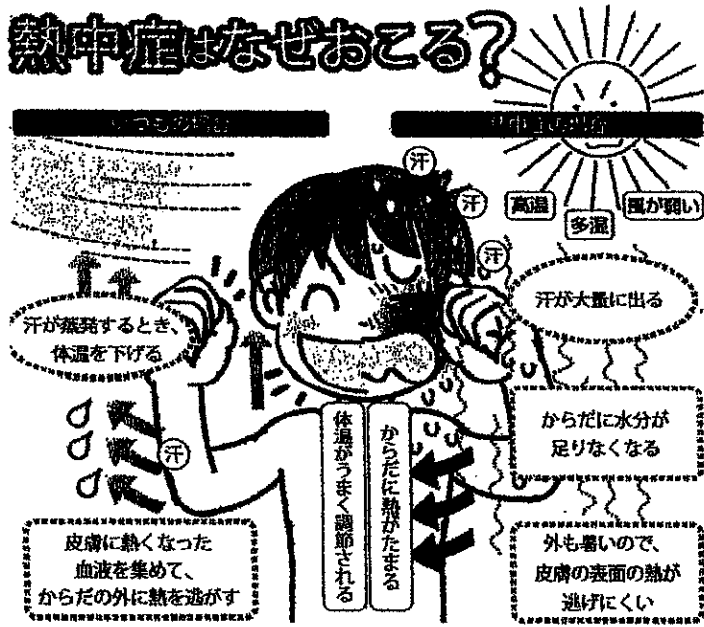
7 口の中の粘膜を保護する

8 抗菌作用

9 口の中のpH (酸性・アルカリ性の度合い) を調節する

熱中症の基礎知識

熱中症はなぜおこる?



熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神 (立ちくらみ) 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむらがえり) 手足のしびれ・気分の不快 	
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感 (ぐったりする・力が入らない) 軽い意識障害 (いつもと様子が違う) 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい) けいれん 手足の運動障害 (まっすぐ走れない・歩けない) 高体温 (からだに触ると熱い) 	

こんな症状があったら熱中症かもしれません！！

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむら返り・しびれ
- 吐き気・嘔吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触れると熱い

熱中症予防十ヶ条

- ① 暑い日は絶対に無理をしない
- ② 適当に休憩をする。頑張りすぎない
- ③ こまめな水分補給
- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸収し、すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 屋外では、熱吸収しやすい黒や紺色の衣類を避ける
- ⑧ 集団での活動中はお互いに配慮する
- ⑨ 気分が悪い時は早めに申し出る
- ⑩ 体調の悪い時は無理に運動をしない

