

保健だより

令和8年(2026年)6月5日
豊中市立第四中学校 保健室

今年も梅雨入りの時季が近づいてきました。保健室は「しんどい、でも熱はない…」
「気持ちが悪い…」「頭が痛い…」といった症状の人が増えています。熱が出ないため、
「学校やクラブを休むほどではないかな」と頑張ってしまうことで、治りが遅くなって
しまう人もいます。新しい環境での気疲れや、テストや行事の疲れがでてくる頃なので、
一度しっかりと休養を取ることも大事かもしれません。体調管理をしっかりと
し、梅雨明けの厳しい暑さに対応できる体をつくりましょう。



6月4日～10日 歯・口の健康週間

今年度の歯科検診が終わりました。後日、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」
を配ります。受け取った人で、「受診」の欄に〇があった人は早めの受診をお勧めし
ます。まだ症状のない軽度のうちなら数回の通院で終了しますし、よりよいケア
の方法も専門家から教えてもらえますよ。

“経過観察”の欄に〇があった人は毎日の歯磨きや食生活を見直してみましよう!!

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

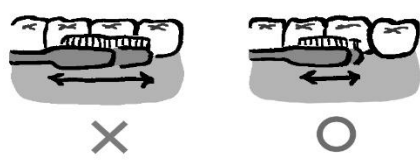
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
広がらない程度の「軽い力」でみがこう



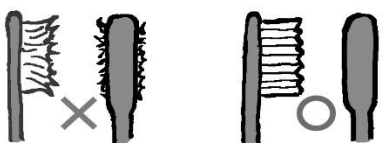
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→みがき残しが多くなるので、
1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

つかない
使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる

梅雨型熱中症にご用心

熱中症は、暑い夏にだけなるものではありません。梅雨時から梅雨明けの時期、
梅雨の晴れ間といわれる時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨時は汗
が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。気温が急に上がる梅雨明けも暑
さに体が慣れていないので体温調節がうまくいかないことがあります。体を少しず
つ暑さに慣らし、熱中症にかからないように気をつけましょう。

朝ご飯

熱中症予防にも
最適!



熱中症予防に /
手のひら冷やし

5 → 10分



四中生、水分足りていますか??

最近、体調不良を訴える人の中に、水分摂取不足が原因と思われるケースが多く
見られます。また、「たくさん汗をかいても、その分たくさん水を飲めば大丈夫!」
と考えている人もいます。

しかし、汗をたくさんかいた後に水だけを大量に飲むと、体内の塩分(ナトリウム)
の濃度が薄まってしまうことがあります。これを「低ナトリウム血症」といい、
頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状を引き起こすことがあります。

普段は水筒の中に水を入れてきている人もいますが、グラウンドでの体育の
授業や放課後のクラブ活動で大量に汗をかきそうな日などは、スポーツ飲料を持っ
てくるなど、適切な水分補給を心がけましょう。(ただし、スポーツ飲料には、糖分
も含まれていますので、飲み過ぎには注意です!!)

また、日頃からこまめに水分をとる習慣をつけることも大切です。毎日、水筒を
持ってきて、登下校中や休み時間にも水分をとるようにしましょう。