



令和8年6月5日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

今年も梅雨の季節がやってきました。雨が降ると気圧の変化で体調を崩してしまったり、気分が落ち込んでしまったりする人もいます。一方で、雨の日は自分と向き合い、心や体を休める時間をつくるのにも向いています。外出する人が減ることによる静けさや、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。



梅雨なのにどうして「水無月」？

6月の異名は「水無月」です。梅雨でたくさん雨が降るのに、どうして「水」が「無い」なの？と不思議に思いませんか。旧暦の6月は現在の7月で、梅雨は終わり、厚く晴れ間も続く季節。田んぼの水が蒸発して無くなるという意味で「水無月」になったなど、たくさんの説があります。

水はみなさんの体にも大切です。梅雨の時期は、「まだまだそんなに暑くない」と油断して熱中症になる人もいます。私たちの体は、汗をかくことで体内の熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱をうまく逃がすことができません。そして、「梅雨型熱中症」になってしまいます。

そこで大切になるのが、3つの予防法です。

- ① のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給をする
- ② 温度だけでなく、湿度や暑さ指数(WBGT)を参考にする
- ③ 室内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロールする

自分と周りの人の体を大切に、声を掛け合って今生みんなて熱中症を予防しながら暑い季節を乗り越えていきましょう。

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。



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です



。 歯周病は予防できる病気です 。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。
今日から次の3つを意識してみましょう。

☑ 鉛筆を持つように
軽くにぎる



☑ 小刻みに動かして
1本1本みがく



☑ 鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

6月2日～4日に、学校歯科医の赤瀬先生に歯科検診を行っていただきました。受診のお知らせをもらった人は、期末考査期間や夏休みを利用して治療をしましょう。



【保護者の皆様へ】

日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

気温が高くなり、熱中症のリスクが高まる季節となりました。学校でもこまめな水分補給を呼びかけておりますが、より安全に過ごすために、以下の点についてご協力をお願いいたします。

○毎日、十分な量の飲み物を入れた水筒を持たせてください。

○朝の段階で軽い脱水になっていることがあります。朝食時にコップ1杯の水分をとる習慣づけをお願いします。

○帰宅後も、のどが渇く前にこまめな水分補給を促してください。

○睡眠不足や朝食欠食は熱中症のリスクを高めます。「顔が赤い」「だるそう」「食欲がない」など、いつもと違う様子がある場合は、無理をさせずにご家庭で様子を見ていただき、必要に応じて受診をご検討ください。

子どもたちが安全に、元気に学校生活を送れるよう、学校とご家庭で協力しながら熱中症予防に取り組んでいきたいと考えております。引き続きご理解とご協力をお願いいたします。