

# ほけんだより



郡上特別支援学校

保健室

令和8年6月5日

## 6月の保健目標 歯と口の健康を考えよう

そろそろ梅雨の時期に入ります。蒸し暑かったり、肌寒かったり・・・湿度が高く、気温が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。熱中症にも注意です。不安定な天気になげず、生活リズムを整えて、梅雨に負けない体づくりをしていきましょう。

生活リズムを整えて



梅雨を乗りきろう

## じょうずな歯みがき、できていますか？

### みがくタイミング



食後と寝る前には必ずみがきましょう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切です。

### 自分に合った歯ブラシ



清潔な歯ブラシを使いましょう。毛先が広がったら交換が必要です。自分の口に合うサイズと硬さを選びましょう。

### じょうずなみがき方



1本ずつ軽い力で小刻みにみがきましょう。特に、歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間を意識してみがきましょう。

## 「WBGT」を知っていますか？

「WBGT」とは、暑さ指数のことです。同じ気温でも、湿度が多かったり、日差しが強かったりすると、体にかかる負担は大きくなります。

WBGTの値が高いほど、熱中症の危険が高くなります。

- 28以上・・・激しい運動は中止
- 31以上・・・運動は原則中止

学校では、定期的に WBGT を測定しています。校内に掲示しているので、確認しながら熱中症予防に努めましょう。

## 梅雨はお肌のトラブルにご用心!

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に、思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になるため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚のトラブルが起こりやすくなります。



大切なのは、「こすらない」「洗いすぎない」こと。

- ☆石けんをよく泡立ててやさしく洗う
- ☆清潔なタオルで押さえるようにふく
- ☆汗をかいたら早めに着替える



洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。

症状が長引くときや、正しいケアがよくわからないときは、相談してください。

