



梅雨に入りました。朝晩の気温差が大きかったり、湿度が高くジメジメしていたり、憂鬱になりがちな時期ではありますが、外に目を向けるときれいな紫陽花の花が目に入ってきます。

梅雨時に気を付けてほしいことや過ごし方を載せましたので、おうちの方と一緒に読んでみてください。

梅雨に気を付けたいこと

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くないから大丈夫」と油断して、この時期に熱中症になる人もいます。



悪さをしているのは梅雨の湿度です。私たちの体は、かいた汗を蒸発させて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なり、熱がうまく逃げず、熱中症にかかりやすくなるのです。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

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



アイススラリーは、細かく砕かれた氷の粒子を液体に混ぜたシャーベット状の飲料のため、流動性があります。通常の氷よりも飲み込みやすい特徴があり、体の内部の体温を効率的に短時間で下げることができます。



熱中症の症状が見られた時、手の平を冷やすと、体の深部（脳や臓器）の体温を下げることができます。手の平を水につけてもよいですし、冷えているペットボトルを手につくのもよいです。

～ お肌のトラブルにも 要注意！！

「にきびが出やすい」「あせもがかゆい」などの肌のトラブルに悩んでいる人はいませんか？皆さんの年代はホルモンの影響で皮膚の分泌が活発になり、にきびやあせもなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。

にきび予防は、皮膚を清潔に保つことと規則正しい生活習慣で過ごすことがポイントです。

あせもは、汗腺（汗の通り道）が塞がることで炎症を起こし、皮膚に発疹やかゆみが生じる病気です。あせも対策は、次のことに注意しましょう。

- ・汗をかいたまま放置せずに、ぬらしたタオルなどで優しくぬぐう。
- ・シャワーやお風呂で汗を流して、肌を清潔にする。洗うときは、「こすらない」「洗いすぎない」ことが大切です。
- ・通気性のよい衣服を着る。
- ・汗をかきすぎないように、適度にエアコンや扇風機を活用する。

かゆみが強かったり、症状が長引いたりしている時は、病院で診てもらいましょう。



湿度が高くて、廊下や階段が濡れていることがあります。安全を確認しながら、ゆっくり通行するようにしましょう。



今月は歯科検診がありましたが、皆さんの口の中の様子はどうでしたか？

★むし歯があった人・・・慌てて丁寧な歯磨きをし始めたとしても、むし歯は治ることはありません。進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと強い痛みが出てきたり、全身に細菌が回ったりすることもあります。早めに病院へ行くようにしましょう。

★かみ合わせにチェックが付いていた人・・・次のような影響が出ることもあるため、一度受診しましょう。

反対咬合

歯をかみ合わせた時に、下の前歯や下あご全体が前に出ている状態です。

「食べ物がかみにくい」「歯肉が下がりがやすい」「歯と歯の間に汚れがたまりやすい」

切端咬合

歯をかみ合わせた時に、上下の前歯の先がちょうど当たってしまう状態です。

かむたびに歯に負担がかかってしまい、歯の一番先が削れたり、欠けたりしてします。また、上の歯による圧力を受け続けるので、下の歯がもろくなりやすくなります。

開咬

かみ合わせた時に、奥歯はかみ合っているが前歯はかみ合っていない状態です。

前歯できちんと物をかみ切ることができないため、奥歯に必要以上の負担がかかり、歯やあごの骨を痛めてしまう可能性が高くなります。



★要注意乳歯があった人・・・要注意乳歯とは、なかなか抜けてくれない乳歯です。永久歯は、乳歯が抜けることでその下から生えてきます。それがいつまでも乳歯が抜けないと、永久歯が無理やり別の場所から生えてこようとすることがあります。また、その乳歯がむし歯になってしまうと、その下に埋まっている永久歯もむし歯になることがあります。そうすると、せっかく生えてきた永久歯も、その直後に抜け落ちてしまうことだってあります。早めに受診しましょう。

：：：：： 歯や口の健康を守るのは **チーム戦** ！：：：：：

メンバー① 歯みがき 毎日のていねいな歯みがきが 口腔ケアの基本です。	メンバー② だ液 よく噛むことで分泌される だ液は口の中のお掃除屋さん。	このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？
メンバー③ 歯医者さん 予防歯科のためには プロによるクリーニングも必須。	メンバー④ 免疫力 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。	

健康診断全般の結果はどうでしたか。学校生活を元気に送るために、自分の体の状態を知っておきましょう。すぐに治療を必要とするものばかりではありませんが、気になる症状が見られた人には治療のお勧めのプリントを配付しています。また、校医さんの検診(耳鼻科、眼科)を受けられなかった人にも、プリントを配付しました。忘れずに、校医さんの病院へ行き、診てもらうようにしましょう。

アレルギー等、普段から医療機関を受診していたり、既に治療が済んでいたりしだものについては新たに受診する必要はありませんが、そのことをプリントに記入し、担任の先生に提出しましょう。