



令和8年6月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

すでに30℃を超える暑さの日もあり、日差しもかなり強くなってきました。暑くなり始めたばかりのときは、まだ体が暑さに慣れておらず体調を崩しやすくなります。体調が悪いときは無理をせずに、早めに休息をとるようにしましょう。規則正しい生活を送ることに加えて、こまめに水分補給をしたり、外での活動の際は帽子を被ったり、通気性のよい服を着たりして熱中症に気を付けましょう。

## 体を暑さに慣らそう

### 暑熱順化ってなに？

暑くなる日が増えてきました。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏から梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていません。暑い日が続く、体が次第に暑さに慣れていくことを「暑熱順化」と言います。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、風通しのよい場所で休憩を取り、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠を確保したり、健康的な生活習慣や生活リズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

## 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

原因となるのは梅雨の「湿度」。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、熱を上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。これが、「梅雨型熱中症」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）を参考にしましょう
- 2 室内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロールしましょう
- 3 のどの渇きを感じにくくても、意識的に水分補給をしましょう

## 健康診断の結果は他の人とではなく、前の自分と比べよう！

ついつい友達と健康診断の結果を比べたくなってしまいがちです。でも成長のペースには個人差があるため、友達との差を気にする必要はありません。

前回の自分の結果と比べることが大切です。前回と比較して、どれくらい身長が伸びているのか、どれくらい体重が増えているかなどを確認してください。あまり大きくなっていない場合は、食事や運動を見直したり、今より早く寝たりするなど生活を見直すきっかけにしましょう。健康診断は1年に1回病気がないかを調べ、早期発見・早期治療につなげるだけでなく、自分の健康について考える大切な機会です。何か気になることがある人や相談がある人は、いつでも保健室に来てください。



## 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

ふ  
る  
い  
歯  
ブ  
ラ  
シ  
、  
ど  
う  
し  
て  
ダ  
メ  
な  
の  
？

### よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



### 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



### ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

