

保健たより

令和8年(2026年)6月3日
附属光義務教育学校後期課程

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

毎年6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」として、歯と口の健康について正しい知識を身に付けたり、むし歯や歯周病の予防について考えたりする1週間です。

後期課程では、4月に歯科検診けんしんを行いました。結果は6月中旬ちゅうじゅんに配付しますが、むし歯のある人、歯肉しにく(歯ぐき)の状態が良くない人の人数は、次のとおりになりました。

	むし歯のある人	歯肉の状態が良くない人
7年生	27人	2人
8年生	23人	11人
9年生	18人	11人



日ごろの歯みがきはもちろん大切ですが、歯医者さんに定期的みに診てもらい、自分のみがき方がどうか確認することで、毎日の歯みがきをより効果的に行うことができます。時間のあるときに、ぜひ受診じゅしんしてみてもはどうでしょうか？

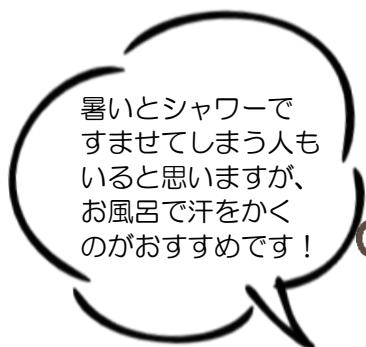
『暑熱順化』で熱中症対策！

暑さに体が慣れることを、暑熱順化と言います。5月中旬から急に暑くなり、少しずつ暑さに慣れてきた人も多いことでしょう。しかし、梅雨は気温が低くなりやすく、体は元もとに戻ってしまいます。気温が低い日が続く分、梅雨の晴れ間や梅雨明けは特に暑さを感じやすくなり、注意が必要と言われています。梅雨の間に、夏を元気に過ごすための体づくりをしておきましょう。

★家の中でもできる！おすすめの暑熱順化の方法

汗あせをかくことで、体の中の熱が外に出され、熱中症になりにくくなります。エアコンのついた環境かんきょうでは汗をかきづらいため、意識して汗をかくことがポイントです。

- ①汗ばむくらいの運動(筋トレやストレッチ等)
- ②湯船につかる



暑いとシャワーですませてしまう人もいますが、お風呂で汗をかくのがおすすめです！

今年の4月に気象庁から発表された「最高気温が40℃以上の日の名称」は何でしょう？

- ①熱暑日 ②酷暑日 ③極暑日

正解:②酷暑日(こくしょび)

※最高気温が25℃以上…夏日
30℃以上…真夏日
35℃以上…猛暑日