



# ほけんだより 6月号 2024.06

梅雨の季節になりました。この時期は、湿度が高く気圧や気温の急激な変化が起こりやすいです。そのため、血圧・心拍数・体温をコントロールする自律神経に大きな負担がかかります。私たちのからだ中を巡る自律神経は日々のケアが大切です。

## 梅雨時、注意すること



### 体内の余分な水分に注意！

湿度が高いと、体内の余分な水分が汗や尿として出にくくなり、足のむくみや腰のだるさなどが現れます。食事面では、体内の水分を排出しやすくするカリウムを摂りましょう。バナナや、納豆、きゅうり、ほうれん草、緑茶に多く含まれています。



### 冷たい水分の摂りすぎに注意！

梅雨の時期は蒸し暑さを感じやすいため、冷たい食べ物・飲み物を摂りたくなりますが、冷たいものを摂りすぎると胃腸が冷えて体調不良が悪化する原因となります。冷たいジュースや生野菜より、温かいお茶や温かいスープを飲むようにしましょう。



### 運動時の水分に注意！

体内の水分が外に出にくいことによって熱中症になりやすいです。運動時の水分は、自販機や冷蔵庫から出てくる冷たい飲料くらいの温度(15℃)が適切です。こまめに水分補給をしましょう。また、練習前や途中は「手のひら」を冷やして体温を下げましょう。



**手のひら**には体温調節を行う血管があります。この血管を冷やすことで血液の温度が下がります。

さらに体の中心部の深部体温が下がり、熱中症対策につながります。

- ・氷水の入ったバケツに手を入れる
- ・冷やしたペットボトルを持つ

注意点：痛みを伴わない 15℃くらいの温度で、冷やしましょう。



## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう



# オンラインの居場所

令和6年4月19日（金）から令和7年3月13日（木）まで  
詳しい日程は毎月の予定を確認してね！！

## 【対象者】

- ・不登校の状況にある中・高校生
- ・休学している高校生
- ・中学校卒業後、進路未決定の高校生年代

## 【日程・実施要項はこちら】



## 【参加申込について】

- (1) 二次元コードから直接申込みができます
- (2) URLからも申込みできます。

<https://logoform.jp/f/ZQYpv>

顔を出さなくてもいいよ！！

会話はチャットでできるよ！！

つけっぱなし、見るだけOK！！

〈これまでの取り組みの様子〉

### 【メタバース】



### 【コンサート タテタカコさん】



出会い・触れ合い

### 【己書】



### 【オンラインでヨガ】



体験・挑戦

### 【県警本部の見学】



### 【オンライン修学旅行】



社会見学

