

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室
令和7年6月2日発行 No.3

梅雨の季節となりました。天候が変わりやすいこの時期は、気温や天気の変化に体が追いつかず、体調を崩しやすくなります。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒く感じたら上着を羽織るなど、体温調節しやすい服装を心がけましょう。また、この時期はまだ暑さに慣れておらず疲れを感じやすい時期でもあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、体調管理に気をつけましょう。これから迎える夏に備えて、今からしっかりと体を整えていきましょう。



交通事故に注意！

本格的な夏が来る前に！暑熱順化のすすめ



暑熱順化とは、体を徐々に暑さに慣れさせることです。暑熱順化により暑さに強い体を作ることができます。夏本番を前に、今のうちからたくさん汗をかいて熱中症を予防しましょう。

暑熱順化には数日から2週間程度かかります。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

暑熱順化の予防！
熱中症の予防！
疲れたら、無理せず休むのが基本



それ、『気象病』かも！？

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。

「気象病」とは、正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる、寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

対策案

起床時に朝日を浴びる	朝食をとる	栄養バランスの良い食事	体温調整をする
散歩やストレッチをする	好きな音楽や香りですりリラックス	湯船につかって体を温める	

貧血気味の人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー（豚・鶏）、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。

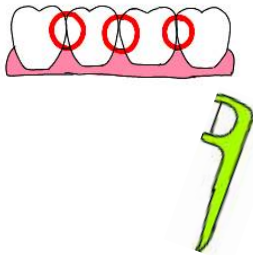


「歯」と「口」の健康について考えてみましょう

6月4日から10日は「歯」と「口」の健康週間です。皆さんは、毎日しっかり歯を磨けていますか？歯の健康を保つためには、日頃からの歯みがきや食習慣が大切です。この機会に、自分の口の中を見つめ直してみましょう。

○今日からできる歯と口の健康習慣

☆フロスや歯間ブラシも
使おう



歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは十分に落とせません。フロスや歯間ブラシを使って、口内を清潔に保ちましょう。

☆ダラダラ食べはNG



口の中に長時間、糖分があると虫歯のリスクが高まります。お菓子やジュースは、時間を決めて楽しみましょう！

☆よく噛んで食べよう



よく噛むと、集中力UPや顎の発達、虫歯予防など、いいことがたくさんあります。
1口あたり30回噛みましょう。

☆定期健診を受けましょう



むし歯や歯ぐきのトラブルは早期発見が重要です。歯医者で定期検診を受けましょう。

好きなものをおいしく食べて、思いきり笑える未来のために、自分の歯を大切にしましょう。

食中毒に注意しよう

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、湿度が高い環境で急速に増えます。特に、学校生活が忙しく、持ち込みの食事も多い高校生にとっては、食の安全を守ることがとても大切です。食中毒に気を付けて、おいしく、安全に食事を楽しみましょう。

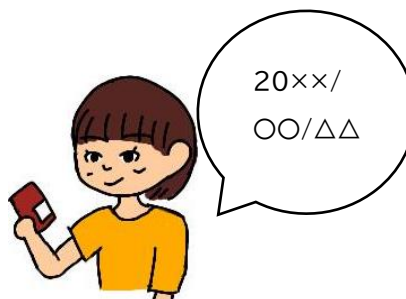
○食中毒を防ぐために気をつけたい習慣

☆手洗い・消毒を徹底しよう



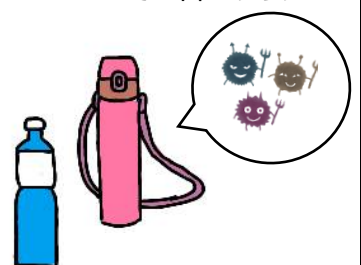
食べ物を触る前には必ず石鹸で手を洗い、消毒をしましょう。

☆消費期限や保存方法に注意



冷蔵保存かどうか、期限がきれていないかどうか、しっかり確認しましょう。

☆ペットボトルや水筒は、
その日のうちに



ペットボトルはその日のうちに飲み切るか捨てて、水筒は毎日、しっかり洗って、乾かしましょう。