

ほけんだより

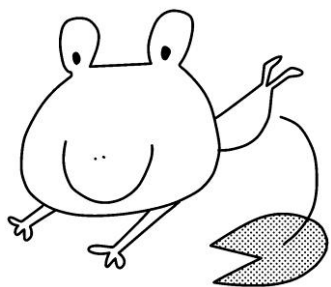
2026. 6. 5 羽生市立南中学校 保健室



体調を崩さないようにしよう！

夜眠れず、学校でボーっとしている人はいませんか？
季節の変わり目はなんとなく疲れやすいものです。

また、暑くなり始めた時期は、からだ暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。暑い夏に負けないように、しっかり水分をとり、生活リズムや食事に気を付けて、元気いっぱいにご過ごしましょう。



紫外線の量は 夏至の頃、つまり6月が一番多いです。

紫外線を浴び続けると、シミやシワなどの肌の老化を早めてしまうといわれています。

また、遺伝子を傷つけ、将来 皮膚がん になる可能性もあります。

長時間野外に出る時は日焼け止めクリームなどを上手に活用して紫外線を防ぐようにしましょう。

子どもが使うのに適したサンスクリーン剤（日焼け止めクリーム剤）

学校生活で用いるのに適したサンスクリーン剤は以下の条件を満たすものが推奨されています。

- 1 「SPF15以上」、「PA++ ~ +++」を目安
- 2 「無香料」「無着色」の表示があるもの

なお、アレルギー等の事故防止のため、「友達との貸し借りをしない」、「時間を守って使用する」等、きまりを守り適切に使用しましょう。

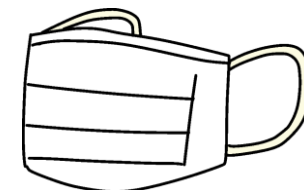


熱中症対策(①マスクの取り扱いについて)

段々と日中の暑さも増してきて、これから注意しなければならないことは、みなさんの命の危険にかかわる熱中症です。マスク着用については個人の判断となっていますが、マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がるため、のどの渇きに気づきにくくなったり、マスクをすることでマスク内の熱がこもり、呼吸による放熱ができなくなってしまうため、熱中症のリスクを高める要因となります。

これから暑さはどんどん増していくので、登下校中、
体育の授業中、部活動時はマスクは外すようにしましょう。

また、体育や部活中に限らず、体調を崩す前に積極的にマスクを外すように心がけましょう。



熱中症対策(②水分補給について)



「のどが渇いた」と感じたときには水分不足のサイン。

実は、脱水が始まる前兆です！

できれば、のどが渇いたと感じる水分不足のサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいです！！

水分補給のポイントは、

ちよつとずつ・こまめに 補給することが大切です！！

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくくなるので注意しましょう！！

歯にも悪影響!? 約3人に1人が『お口ぽかん』

新潟大学などの研究チームが3~12歳を対象に行った疫学調査で、口唇を閉じる力が弱く開きがちになってしまう、いわゆる“お口ぽかん”（口唇閉鎖不全症）の有病率が30.7%にのぼることが明らかになっています。今年度南中学校で実施した歯科健診で、学校歯科医の先生からも口呼吸について指導された生徒も多くいました。

通常、人は鼻呼吸をしているのですが、「お口ぽかん」の状態になると口呼吸になります。口呼吸になるとさまざまなリスクがあります。

- リスク1 むし歯になりやすくなる
- リスク2 風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる
- リスク3 鼻が詰まりやすく、いびきをかきやすくなる

歯と口、さらには全身の健康のために、

口をしっかり閉じた鼻呼吸を心がけましょう。

