

豊田市立
広川台小学校保健室

2025. 6. 20
第4号

夏バテ知らずさんをめざして!

7月の保健目標「夏をけんこうにすごそう」

暑さに負けるな

6月9日に梅雨入りして、じめじめした日が続いていますね。体調はどうでしょうか?
夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態です。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



睡眠をしっかりとる



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。

栄養バランスのよい食事



もしかして、「気象病」?!

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、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。これは正式な病気の名前ではなく、朝夕と昼間の気温差による疲れや気圧の変化で起こる天気痛などをまとめた呼び方です。
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。上に書いてある「暑熱順化」の準備もしつつ、このじめじめとしたこの時期を乗り越えましょう!



起きたら朝日を浴び



上着で体温調節をする

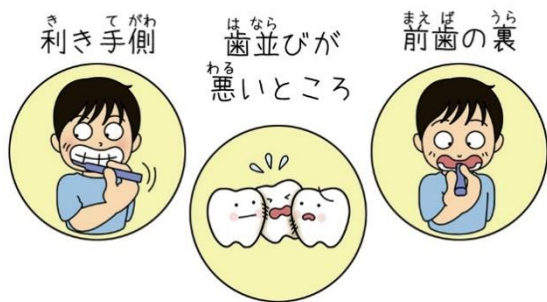


好きな音楽や香りで
リラックスする

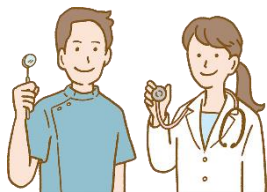
歯科検診を終えて、学校歯科医(川原歯科医院)の先生方から
トロロっ子の歯の健康について教えてもらいました。

- ① むし歯の子が多い。むし歯が1本でもある子が増えている。
- ② むし歯のある子とない子との差がある。むし歯が1本でも
見つかったら、すぐに治療に行ってほしい。
- ③ 歯磨きがまだまだ甘い。全体的に歯垢が多い。

こんなところが
みがきにくい!



- ④ かかりつけ医をつくってほしい。
定期受診をして、健康な歯と口をケアしてほしい。
- ⑤ 歯並びは、4人に1人くらいの割合で気になるところある。
歯並びは歯科医でしか治せないから、おうちの方が気になった
らかかりつけ医へ相談に行くといい。



本校の近隣には、
川原歯科医院【学校医】、豊田キッズファミリー歯科、スタジアムデンタル
クリニック、みずこし歯科、なかおか歯科子ども歯科、、、など多くあります。

だから重要! /
寝る前の
歯みがき

睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれる
だ液の分泌量が少なくなるので、口の中
がむし歯になりやすい環境です。



食進食歯
べんべたによ
ようものい

●食物繊維が多い
●硬くて噛みごたえ
●カルシウムが多い



保健室から

あじさいを見に蒲郡へ出かけました。小学生の頃はお花に興味はなかったし、
あじさいのために出かけよう!と思うことはなかったけれど・・・。「季節を楽しむって
いいかも。私も大人になったぞ!」と感じた休日でした。ただ、天気が悪くなると
頭痛がするタイプの人間なので、梅雨明けが待ち遠しいです。(さくら先生)
暑くなってきましたね。休みの日は、おうちでゆっくり過ごし、夏休みの予定を考
え中です。(るり先生)

きれいに咲いているよ!

