



令和7年6月6日(金)  
草加かがやき特別支援学校  
保健室

日中の気温がどんどん高くなっています。これからさらに厳しくなる暑さに負けないからだを作るために、今の時期にからだを暑さに慣れさせることは重要です(暑熱順化と言います)。毎日、少し汗をかく程度の運動を2週間続けるとからだ暑さに慣れてくるようです。

## 6月の保健目標<歯の健康を考えよう>

6月は「歯と口の健康週間」があります。今年(ことし)は6月4日(水)～6月10日(火)です。つまり、今日は歯と口の健康週間の真(ま)っ最(も)中(ちゆう)！



合言葉は「卑(ひ)弥(み)呼(こ)の歯(は)はいいぜ」

- ひ 肥満(ひまん)予防(よぼう)：肥満(ひまん)中(ちゆう)枢(しゆう)が刺(し)激(げき)され、太(ふと)りすぎを予(よ)防(ぼう)
- み 味覚(みかく)の発(は)達(たつ)：噛(か)んで分(わ)かる食(しょく)物(ぶつ)の味(あじ)
- こ 言葉(ことば)の発音(はつおん)はっ(は)きり：口(くち)の機(き)能(のう)が発(は)達(たつ)し、はっ(は)きり発音(はつおん)で(で)きるよ(よ)うに(に)なる
- の 脳(のう)の働(はたら)きがよ(よ)くなる：血(けつ)流(りゅう)量(りやう)が(が)増(あ)えて、エネ(え)ルギ(ぎ)ーが補(ほ)給(きゆう)され(さ)れたり、記(き)憶(おく)の(の)もとになる物(ぶつ)質(しつ)が(が)増(ぞう)加(か)する
- は 歯(は)の病(びょう)気(き)の予(よ)防(ぼう)：唾(だ)液(えき)が(が)出(で)ると歯(は)の汚(よご)れを(を)きれいに(に)する
- が がんの予(よ)防(ぼう)：唾(だ)液(えき)が(が)出(で)るとがん(がん)の毒(どく)素(そ)を(を)弱(よわ)める
- い(い) 胃腸(いちょう)に優(やさ)しい：胃(い)の働(はたら)きがよ(よ)くなり、消(しょう)化(か)吸(きゅう)収(しゅう)が(が)され(さ)れやす(やす)い
- ぜ 全(ぜん)力(りょく)投(とう)球(きゅう)：心(こころ)も(も)か(か)ら(ら)だ(だ)も(も)健(けん)康(こう)に(に)なり、力(ちから)い(い)っぱ(ぱ)い活(かつ)動(どう)が(が)で(で)きる

### ピックアップ！

こ 言葉(ことば)の発音(はつおん)はっ(は)きり

ぜ 全(ぜん)力(りょく)投(とう)球(きゅう)

おまけ

発音(はつおん)にも  
影(えい)響(きやう)する？

歯(は)が(が)足(た)り(り)な(な)いとそ(そ)こ(こ)ら空(くう)気(き)が(が)漏(も)れ、う(う)ま(ま)く発音(はつおん)で(で)き(き)ま(ま)せ(せ)ん。話(わ)し(し)たり歌(うた)っ(っ)たりす(す)るの(の)にも、重(じゆう)要(よう)な(な)役(やく)割(わり)を(を)果(は)た(た)して(して)い(い)ま(ま)す。

勉(べん)強(きやう)やス(す)ポ(ポ)ー(ー)ツ(ツ)にも  
影(えい)響(きやう)する？

歯(は)が(が)そ(そ)ろ(ろ)っ(っ)て(て)い(い)る(る)か(か)ど(ど)う(う)か(か)で、か(か)む(む)力(りき)の(の)強(きやう)さ(さ)が(が)変(あ)わ(わ)り(り)ま(ま)す。朝(あ)ご(ご)は(は)ん(ん)を(を)食(た)べ(べ)て(て)脳(のう)を(を)目(め)覚(ざ)め(め)さ(さ)せ(せ)る(る)とき(とき)にも、ス(す)ポ(ポ)ー(ー)ツ(ツ)で(で)踏(ふ)ん(ん)張(は)る(る)とき(とき)にも、か(か)む(む)力(りき)は(は)大(たい)切(せつ)で(で)す。

顔(かお)の(の)つ(つ)くり(くり)にも  
影(えい)響(きやう)する？

左(さ)右(ぎゆう)ど(ど)ち(ち)ら(ら)の(の)歯(は)も(も)使(つか)っ(っ)て(て)よ(よ)く(く)か(か)む(む)こ(こ)と(と)で(で)顔(かお)の(の)筋(きん)肉(にく)を(を)対(たい)称(しやう)に(に)鍛(きた)え(え)ら(ら)れる(る)の(の)で、バ(バ)ラ(ラ)ン(ン)ス(ス)よ(よ)く(く)表(ひやう)情(じやう)を(を)形(かた)作(ちやく)れる(る)よ(よ)う(う)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す。ご(ご)は(は)ん(ん)を(を)食(た)べ(べ)る(る)とき(とき)、顔(かお)が(が)ス(す)マ(マ)ホ(ホ)や(や)テ(テ)レ(レ)ビ(ビ)を(を)向(む)いて(いて)い(い)る(る)と、つ(つ)い(い)片(かた)方(ほう)ば(ば)か(か)り(り)で(で)か(か)ん(ん)で(で)し(し)ま(ま)い(い)が(が)ち(ち)です。

2025年度 歯と口の健康週間 標語

歯(は)み(み)が(が)き(き)で 丈(じゆう)夫(ぶ)な(な)体(たい)の(の)基(き)礎(そ)づ(づ)くり

# 夏でも感染症に気を付けて！

感染症は「冬」になるもののイメージでしたが、ある時を境に、季節に関わらず1年間、なにかしらの感染症が流行しています。埼玉県では百日咳と伝染性紅斑(りんご病)、水痘(水ぼうそう)が流行しているようです。

## 百日咳

原因菌・ウイルス：百日咳菌

特徴：咳の後に「ヒュー」という呼吸音が聞こえる・夜に咳き込みが強くなる

感染経路：接触感染・飛沫感染

## りんご病

原因菌・ウイルス：ヒトパルボウイルス B19

特徴：両頬の発疹 → 手足に網目状の発疹

感染経路：接触感染・飛沫感染



## 水ぼうそう

原因菌・ウイルス：水痘・帯状疱疹ウイルス

特徴：全身にかゆみがある発疹・発熱

感染経路：空気感染・接触感染・飛沫感染



# 水泳学習が始まります



- ▲ タオルの貸し借りしない
- ▲ 飛び込まない
- ▲ ふざけない
- ▲ 無理をしない
- ▲ プールサイドを歩かない
- ▲ 準備運動を怠らない

みなさんが楽しみにしている水泳学習が始まります。暑い季節に冷たい水にみんなで入るのは楽しいですが、危険もいっぱい。先生の話をしっかり聞いてルールを守って授業を受けましょう。水泳学習のことで困ったことがあれば先生に相談してくださいね。

からだが濡れると汗をかいていること、のどが渴いたことに気が付きにくいですが、冷たい水の中でももちろん熱中症になる危険があります。水の中での運動は、ランニングと同じくらい激しい運動です。水分補給をしっかり行い、熱中症予防をしましょう。

**熱中症の症状**

**軽症**

立ちくらみ・めまい  
足がつかない など

**重症**

頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

**重症**

たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など