

保健だより



令和7年5月30日

渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関陽子

梅雨を爽やかに過ごそう

今月のテーマ

- ・梅雨を健康に過ごそう。
- ・最も暑い夏に備えて、遮熱順化をして暑さに負けない体づくりをしよう。

みんなが全力で取り組んだ体育祭も終わり、梅雨の季節の6月がやってきます。梅雨はジメジメとうとうしい季節ですが、畑や庭の植物にとっては命の恵みの雨を与えてくれる有難い季節です。学校の庭のアジサイも可愛い花を咲かせ始めました。

例年この時期の気温は27℃前後、湿度70～80%と大変蒸し暑くジメジメします。またこの時期は、真夏の暑さに耐えられる体づくりの準備をしている時期です。

6月は気候の変わり目でもあり日によって温度差も激しい日が続きますので、疲れがたまらないよう、十分な睡眠と朝食をしっかり食べるといった、規則正しい生活が一層大切です。

梅雨時の健康のために気をつけたいこと



清潔 体とこころのリフレッシュ

- ・今まで通り、帰宅後、食事前、トイレから出た時、石鹼でしっかりと手を洗いましょう。毎日清潔なハンカチやハンドタオルを持参し、洗った手を拭きます。手をしっかりと洗うことはこの時期は特に大切です。
- ・毎日入浴をして、体を清潔にし、下着も毎日清潔なものに取り換えましょう。
- ・シャワーだけではなく、湯船につかることは体の血液循環を良くし、疲労回復を早めストレスを解消にもなります。

消毒 食品の衛生

- ・食べ物はカビが生えやすく、腐りやすいので作ったら新鮮なうちに食べて残さないようにしましょう。
- ・食中毒を防ぐためにも、野菜は十分水洗いし、肉魚は生食を避け、十分加熱して食べましょう。調理器具はこまめに熱湯消毒をして使うとよいでしょう。



日光 寝具の清潔



- ・天気の良い日は布団を干して乾燥しましょう。日光の紫外線には消毒効果があり、ジフテリア菌は2時間で、インフルエンザウイルスは20分で死滅します。
- ・この時期繁殖するダニ対策として、掃除機で布団のホコリと一緒にダニを吸引し、布団乾燥機により高温で乾燥させるのも効果があります。



暑い夏に負けない体づくり 暑熱順化

・体が暑さになれるのを暑熱順化といいます。この暑熱順化が進むと、汗がかきやすくなることから、体の表面から熱を逃がして熱中症を予防することができます。

暑熱順化を促すには、

- ・ランニングなら15分程度／週5日ほど
- ・ウォーキングなら30分程度／週5日ほど
- ・サイクリング30分／週3日ほど
- ・ストレッチ30分／週5日ほど
- ・入浴の際は湯船につかるようにすることも効果があります。

6月も健康診断があります

眼科検診や耳鼻科検診は、プールの授業にあたって必要な検査です。

実施日	検査項目	学年	時間	注意事項
6/4 (水)	耳鼻科検診 	全学年	10:00~	・学校医の小関 芳宏先生が来校し、皆さんの耳、鼻、喉の疾患の有無を診てください。 ・学校で行う耳鼻科検診をこの日のみです。欠席しないようにしましょう。
6/5 (木)	眼科検診 	全学年	8:45~	・学校医の糸井 素純先生が来校し、皆さんの眼の疾患の有無を診てください。 ・学校で行う眼科検診はこの日のみです。欠席しないようにしましょう。
6/17 (火)	歯科検診 	2年生 1、3年 未受診者	10:30~	・学校歯科医の中村さゆり先生が来校し、皆さんのむし歯の有無、歯周病の有無、歯の歯列の状態やかみ合わせ、顎関節の病気の有無を診てください。 ・朝食後は歯を磨いてきてください。
19日 (木)	脊柱側わん検診 (モアレ撮影検査)	2年全員 と1、3年 の該当 生徒	9:00~	・特発性脊柱側わん症といった、脊柱が曲がつくる疾患の早期発見を目的に行う検査です。 ・服装は半袖体育着とハーフパンツです。ジャージ着用不可です。 ・他学年の対象者は後日お知らせします。 ・検査の内容については、後日お配りする「脊柱側わん検診について」をご覧ください。

保健室から

体育祭も無事終わりホッとしています。生徒の皆さん、よく頑張りました。

地球温暖化で、この季節特有の「うららかな春」や「爽やかな5月」を実感することができるのアッという真に終わってしまうようになりましたね。ここ数年は、4月後半から夏日になるようになり、体育祭の5月開催も難しくなってきました。環境の変化に応じて学校行事も実施時期を考える時に来ているようです。

さて、これから夏に向けて気を付けたいことは、熱中症対策と夏に流行する感染症。新型コロナウイルス感染症に加えて、蚊が媒介するデング熱という感染症です。今年もデング熱が世界的に大流行しています。デング熱に感染すると、約半数は無症状ですが、40℃以上の高熱と関節痛を起こし、重症化すると死亡することもあるため、注意が必要です。学校では、蚊が大量発生しないよう、側溝などに駆除剤を散布するなどの対策を取りますが、虫よけ剤を塗るなど、各自蚊に刺されない対策が必要です。感染症についてのお知らせは、今後も随時行います。今現在東京都で気を付けたい感染症は、水痘（みずぼうそう）、百日咳で、麻疹です。[東京都感染症週報](#)

新しい学校生活がスタートして2か月が経ちました。大きな行事、季節の変わり目で疲れがたまっていると思います。まずは十分な睡眠、湯船につかる入浴をしてその日の疲れはその日にとるようにならう。疲れたときは栄養のあるものを食べて休養するのが一番です。

体もこころも疲れたら、無理をしないで保健室に！

