



保健だより6月号 高等部

令和7年6月18日
群馬県立赤城特別支援学校保健室

6月は梅雨の時期ですね。梅雨といえば、「あじさい」の花ですね。

あじさいを漢字で書くと『紫陽花』ですが、この“あじさい”という名前は、一説には『真の藍色の花が集まり咲くこと』という意味から、漢字の『集(あず)真(さ)藍(あい)』に由来しているといわれています。また、あじさいの学名は『ハイドラングア(Hydrangea)』といい、これはギリシア語の“水の器”、つまり『多量の水を吸収する植物』という意味から来ているそうです。



雨の季節はちょっとじめじめして心が憂鬱になりがちですが、色とりどりのあじさいをみるとなんだか心が楽しくなりますね。

急に熱くなってきました。熱中症にかからないために、からだを暑さに慣れさせましょう！！

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。



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。

そして **水分不足・睡眠不足・運動不足** も熱中症になる原因になります。十分注意してください。

よく噛むことは虫歯予防！！



唾液の分泌促進: 噛むことで唾液が大量に分泌され、口の中の汚れや食べカスを洗い流し、虫歯菌の繁殖を抑えます

再石灰化作用: 唾液には再石灰化作用があり、歯の表面を修復し、虫歯の進行を抑えます

殺菌作用: 唾液には殺菌作用があり、虫歯菌の繁殖を抑えます

◇よく噛んで食べるための7か条 ※毎日一つでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう

1. 一口30回、噛んで食べる
2. 右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる
3. 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
4. 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
5. 先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる
6. 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない
7. 一口食べたら、箸を置く

(日本歯科衛生士会『「食べ方」を通した食育の推進 噛ミング30を目指して!』)

