



先週は大雨のため、臨時休校となりましたね。6月の和風月名は「水無月」です。この漢字を見て、梅雨でたくさん雨が降るのになぜ「水」が「無い」月なのだろうと疑問に思いませんか。旧暦の6月は現在の7月で梅雨は終わり、暑く晴れ間も続く時期。田んぼの水が蒸発してなくなるという意味で「水無月」になったなど、たくさんの説があるそうです。特に有力なのが、昔の言葉では「な」は「の」の意味で、稲の成長にとって大切な水を田んぼに張る月＝「水な月」。その「な」に当て字の「無」で「水無月」になったという説です。

水は私たちにとってとても大切です。熱くなる時期が早くなっているうえ、梅雨の晴れ間は暑い日が多く、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給で自分の体を守ってくださいね。

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、肩が凝る、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。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



特に、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。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



●水分補給の飲み分けについて●

みなさんは、スポーツ飲料に種類があることを知っていますか。
浸透性の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられるそうです。

【アイソトニック飲料】

人間の体液とほぼ同じ浸透圧で、水分・糖分・塩分がバランスよく吸収。熱中症の予防に最適。
(ポカリスエット、アクエリアスなど)

【ハイポトニック飲料】

糖質の濃度が薄く、浸透圧が低い。運動中や運動直後の水分補給に最適。
(イオンウォーター、VAAM、OS-1など)

脱水や熱中症の予防に、スポーツ飲料は適していますが、少ないものでも角砂糖 3 個分以上の糖分が入っています。飲みすぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



○歯や口の健康を守るのは「チーム戦」○

メンバー1 「歯みがき」

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です
メンバー2 「だ液」

よく嚙むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さんです
メンバー3 「歯医者さん」

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須です
メンバー4 「免疫力」

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えることが大切です

*このチームが、みなさんの口の中でむし歯や歯周病にならないために、戦っています。

しかし、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。口の中の健康を守ることができるのは自分自身です。

*歯科検診の結果、未処置歯保有者は32名(13.2%)で昨年度より減少傾向でしたが、要観察歯(CO 保有者)は70名(28.9%)と引き続き多い傾向です。



【おうちの方へ】

4 月から 6 月にかけてたくさんの検診が行われ、事前の調査票関係や欠席時の検診等、ご協力いただきありがとうございました。

先日、その検査結果を生徒を通して家庭へお配りしました。体格測定の結果と歯科検診は全生徒に配布しています。特に歯科については、むし歯がない生徒もブラッシング指導等含め、定期的に受診されている生徒もいるため、全員に結果を配付しております。内科検診・尿検査・視力検査の結果については、該当者に配付しております。病院受診後は治療票の提出をよろしくお願いします。