

# 保健だより

令和8年6月1日  
駒の学び舎 世田谷区立駒沢中学校  
養護教諭 井関陽子

## 梅雨を爽やかに過ごそう



梅雨の季節の6月がやってきます。

梅雨はジメジメとうっ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と食べるといった、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、石鹸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

- ・体が暑さになれること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
12日 (金)	内科検診 	2年と 1.3年 の一部	13時30分 ～	*内科検診は、栄養の状態、心臓や呼吸器の病気の有無、皮膚の病気の有無や胸郭・脊柱の形態や手足などの機能の状態などが日常生活において支障が無いかを検査します。 ・服装は、下はハーフパンツかジャージ、上は体育着を着てください。体育着を着たまの診察となります。 脊柱の状態を見るときだけ、養護教諭が体育着の背中部分をめくります。 ・髪の毛の長い生徒は、必ず一つに束ねておいてください。プール前検診と兼ねます。

## 保健室から

もうすぐ運動会。生徒の皆さん、運動会へ向けて熱中症予防の準備はよろしいですか。

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はアツという真に終わってしまうようになりました。ここ数年は、4月後半から夏日になるようになり、運動会の6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と来ているようです。

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です。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。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、感染性胃腸炎とA群溶連菌感染症です。[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。大きな行事の準備や季節の変わり目などの気温差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しましょう。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！

