



令和8年7月1日
荏原第五中学校
保健室

今年の梅雨は暑い日が続きましたが、これからいよいよ夏本番。これからの暑さに体を慣らしながら体調を整え気持ちを落ち着けて、1学期を締めくくり、夏を健康に過ごせるようにしましょう。また、夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子を崩したり、体力が落ちてけがをしたりするケースが考えられますので、自己管理をしっかりできるようにしましょう。

寒暖差疲労 に気をつけて

今年も猛暑になる予報が出ています。「暑い時は、涼しい部屋でこもっているのが一番！」なんて考えていませんか？確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと体が冷えすぎの「寒暖差疲労」になってしまうかもしれません。

「寒暖差疲労」は午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす→午後に外出→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻るなど、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調節する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。以下のチェックリストを確認し、「寒暖差疲労」にならないよう対策を立てましょう。

寒暖差疲労チェックリスト ☒

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている
涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手や足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの
使用時間が長い（1日4時間以上）。
- ☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

保護者の方へ

Ⅰ学期は、保健行事にご協力ありがとうございました。健康診断も一通り終わり、未受診の項目があるお子様にはお知らせを渡しております。Ⅰ学期中に学校医の医院へ受診していただければと思います。また、学校で受診した際に所見があるお子様にも、治療勧告をお渡ししていますので、かかりつけ医等受診し治療していただければと思います。

また、7月末の個人面談の際に定期健康診断の結果の個票を保護者の方にお渡しいたします。ぜひ、ご家庭で結果をもとにお子様とお話し、生活習慣の見直し等していただけると助かります。結果から心配なこと等ありましたら、いつでもご相談下さい。



【お口の夏バテ】

夏バテは体だけではなく、お口の健康にも影響します。汗をかいて体内の水分が不足すると、唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥してネバつきやすくなります。このネバつきは、口臭の原因にもなります。また、冷たいものの摂りすぎで、唾液の減少、口内炎、免疫力の低下を引き起こすこともあります。放置すると、虫歯や歯周病の悪化につながる恐れがあります。

○ 主なサインと原因

- ・唾液の減少・ネバつき：夏の発汗による水分不足で口の中が乾燥します。
- ・口内炎や歯茎の腫れ：食欲低下でビタミンB群などが不足し、免疫力が落ちることで発生しやすくなります。
- ・冷たいものがしみる：弱った歯茎が下がり、知覚過敏を引き起こすことがあります。

○ 対策と改善のポイント

- ・こまめな水分補給：のどが渇く前に、ミネラルウォーターなどを飲む習慣をつけましょう。
- ・しっかり噛んで唾液を分泌：食欲がない時は冷たい麺類に偏りがちですが、よく噛むことで唾液量が増え、消化も助けられます。
- ・ビタミンB群を意識：豚肉、うなぎ、大豆、卵などに含まれるビタミンB群は、粘膜を保護し疲労回復に効果的です。
- ・こまめなお口のケア：歯磨きを丁寧に行い、口内を清潔に保つことで細菌の繁殖を防ぎます。