



令和7年6月12日
宇和島南中等教育学校
保健室

四国地方も梅雨入りしました。曇りや雨の日が多いこの時季は、「梅雨寒^{つゆざむ}」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることもあります。長袖のシャツベスト等を活用して、その日・その時の気候（気温・湿度）や行動予定に合わせ、服装をうまく調整しましょう。

【6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です】

Q1



答えは①です。

ある実験では和食は約 1,000 回、ファストフードは約 560 回という結果がでています。メニューにもよりますが、2倍近く違っています。よく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。唾液は虫歯になりにくくする作用があります。また、噛むことは、脳の発達を助けたり、口や顔の筋肉が発達して、言葉の発音が明瞭になったりする等、様々な効果が期待されます。

Q2



答えは③です。

- ① は昔の人（縄文人）の顔、
- ② は現代人の顔です。

昔のほうが、よくかむ食事をしていたので、あごがしっかりしています。このままどんどん、よくかまない生活が続くと、宇宙人のように顔が長細くなってしまうかもしれません。



厚生労働省は「噛みんぐ 30」という取り組みを通じて、1 口 30 回以上噛むことの重要性を広報しています。ちなみに、「咀嚼（噛む）回数ランク」では、上位にはシリアル、さきいか、馬肉ステーキ、アーモンド等がランクインし、下位は茶わん蒸し、スクランブルエッグ、木綿豆腐等でした（和洋女子大学 柳沢幸江、ロッテ、キューピー共同研究 2022）。様々な食材を組み合わせ、よく噛む食事を意識しましょう。

【熱中症対策を始めよう！一暑熱順化で熱中症ゼロへー】

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることをいいます。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。本格的な暑さがやってくる前の今、無理のない範囲で汗をかき、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。湯船に入って汗をかくだけでも暑熱順化になります。

入浴（シャワーだけでなく、湯船に入る）

頻度目安

2日に1回



入浴の前後に十分な水分を補給しましょう。湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めに入浴することがおすすめです。せっかく一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。

※実施は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

※暑熱順化で体が暑さになれるまでには、数日から約2週間かかるとされています。

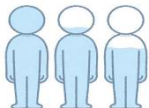
【数字で見る 熱中症対策】

① 97,578人



2024年5月～9月の全国における熱中症で搬送された人の数（累計）。その前の年に比べると、なんと6,000人以上増えました。

② ～2%



「のどが渴いた」と感じたときに、体内から失われている水分量。

軽い脱水では自覚症状はなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前に水分補給しましょう。

③ 1,2ℓ



1日に飲料で摂取すべき水分量（食事等に含まれる水分量を除く）。

ただし、たくさん汗をかいたときには、それに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜かないようにしましょう。

④ 35度以上



猛暑日の基準となる最高気温。

テレビから「猛暑日」と聞こえたら、その日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。万全な対策を！

【ハンディファンを使うときは】

暑いときの必須アイテムとなった感のあるハンディファン（携帯扇風機）。手軽に持ち運べて涼をとることができるので人気がありますが、使うときに注意してほしい点があります。

☆外気温が35度以上のときは、熱風を浴びるようなものなので単体では使わない（濡らしたタオルを首に巻いて、そこに風を当てるなど組み合わせて使うと良い）

☆角膜を傷つける恐れがあるので、風を目に当てない（風は首元へ下向きに当てる）

☆落とすなどして衝撃を与えた場合や水没した場合は使わない（発火することがあり）

