



徳島県立城東高等学校  
令和8年6月発行

6月が始まりました。そろそろ梅雨が始まりますね。梅雨の時期は、蒸し暑かったり肌寒かったりします。衣替えをする時は、薄手の羽織り物を残しておくといいでしょう。

今年も4月下旬から熱中症予防情報サイトからの情報提供が始まりました。熱中症対策はまだ早いと思うかもしれませんが、暑い夏に向けて今から備えておきましょう。

### 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。



悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

#### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



## 健康診断

## 6月の予定

6月 2日 (火)	尿検査2回目 (前回未提出者、2次検査対象者)
6月11日 (木)	歯科検診 (全学年)
6月12日 (金)	尿検査3回目 (前回未提出者、2次検査対象者)
6月15日 (月)	耳鼻科検診 (1年生: 2回目)
6月17日 (木)	耳鼻科検診 (1年生: 3回目)



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。皆さん、毎日歯をみがいていますか？そうそう、最近では「歯みがき」と言わず「ブラッシング」という表現に変わってきているのです。その理由は「磨く」という言葉が、力を入れてゴシゴシこするというイメージが強いから。そうではなくて、小刻みな動きでプラーク（歯垢）を取り除くという意味で、「ブラッシング」が使われるようになってきました。この記事を読んだあなた、今日のはていねいにブラッシングしてみませんか？

痛くないのに？  
どうして怖い？

**歯周病**

大人の約2人に1人！  
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する  
「サイレントキラー」

歯を失う原因  
第一位

全身の  
怖い病気の原因  
にも

~~~~~ ✨ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ✨ ~~~~~

## 高校総体が始まります！

最高のパフォーマンスをするためには、効率の良い水分補給が大事！  
目的に合わせてスポーツドリンクを選んでみましょう。

**水分補給の飲み分け術**

スポーツドリンクの種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

**アイソトニック飲料**  
濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。  
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

**ハイポトニック飲料**  
濃度が人の体液より低く、吸収が早い。  
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、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。飲み過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。

参考文献：雑誌「健」