※教室掲示用　2026/6/1 発行

ほけんだより 6月

坂東清風高校保健室

６月の異名は「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」なの？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無くなるという意味で「水無月」になったなど、たくさんの説があります。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」になったという説だとか。



５月の保健室利用状況 5/31 日付（のべ人数）

	内科的症状		外科的症状	
	男子	女子	男子	女子
１年生	6	14	5	1
２年生	44	63	1	4
３年生	6	17	5	2
合計	56	94	11	7



◆磨きやすい場所・磨きにくい場所は人によって違います。

◆歯ブラシの「毛先の当て方」磨くときの「力加減」、「動かし方」を意識してみてください。

◆口の中を鏡で覗くとわかりやすいかも！

【茨城県庁 HP より】**はしかとは？**…はしかは、麻しんウイルスによる**感染力が極めて強い感染症**です。主な感染経路は空気感染で、感染予防には**ワクチン接種が最も有効**です。

・症状：発熱、発疹、咳、鼻水、目の充血など

・感染経路：空気感染（飛沫核感染）、飛沫感染、接触感染

・潜伏期間：10～12 日間（最大 21 日間）

・治療：特別な治療法はなく、対症療法　　※重症化すると肺炎や脳炎などを引き起こすことがあります

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

