

ほけんだより 6月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和8年6月号

体育祭、修学旅行と大きな行事が次々と終わり、季節は夏の一步手前、梅雨入り間近です。雨が降ると、体調を崩したり気分がふさいでしまったりする人もいますが、実は雨の日は、心と体を落ちつかせ、休む時間を作るのに向いています。雨の音に心癒される人も多いのではないのでしょうか。「雨か、嫌だなあ」という気持ちを「ゆっくり過ごすチャンス」と切り替えて、春から頑張ってきた自分を労ってゆっくり過ごすのもいいものですよ。

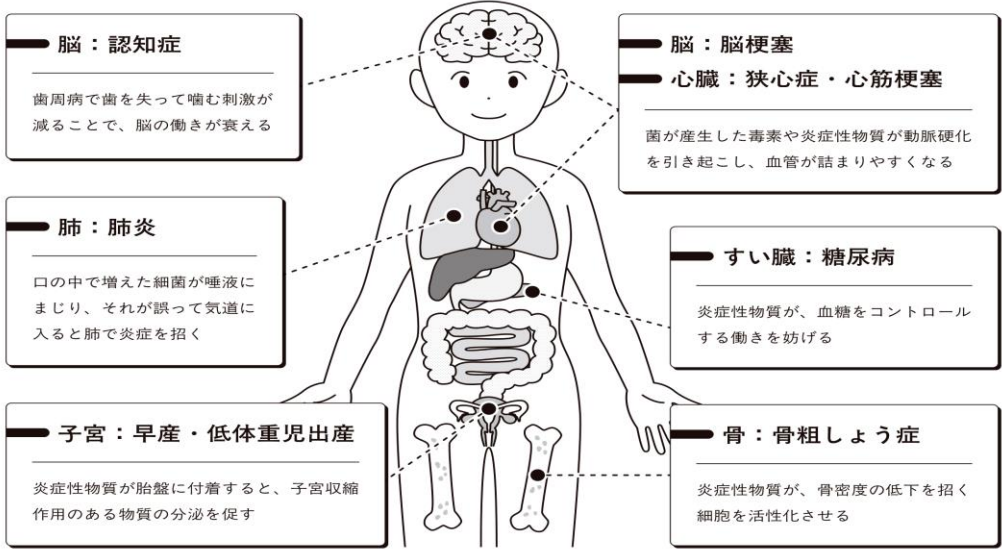


歯を守ることは 全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。
実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、歯や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく

プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

5/28（木）に歯科健診がありました。結果のお知らせは後日、全員にお配りします。治療が必要な人は、早めに歯医者さんを受診して、歯や歯肉の状態をよく診てもらってください。

この季節は
気をつけて

梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

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 室内の湿度は、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

