

# ほけんだより 6月

松茂中学校 保健室

先月の体育祭では、みなさんの楽しんでいる姿や一生懸命な姿がとても印象的でした。目標に向かって心をひとつにできたことで、一人ひとりが達成感を味わうことができたのではないのでしょうか。その経験を今後の活動にぜひ繋げてくださいね。

## 6/4~6/10は、歯と口の衛生週間

歯茎が“赤っぽい赤紫”“はれてぶよぶよしている”“出血がある”などの症状が見られる人は、もしかしたら“歯肉炎”かもしれません。もしこのような症状がある場合は、放置せずに専門医に診てもらいましょう。

しっかり予防

しっかりケア

## ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまることが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、しろうこつ歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



今月は、歯科健診があります。健診前の歯みがきを忘れずに！

健診結果は全員に渡します。特に症状がなかった人も、定期的なクリーニングや専門的なチェックを受けることをおすすめします。

# 熱中症の知識を身に付けよう！

毎年この時期になると、毎月のように熱中症についてお知らせしています。それぐらい、意識をして予防してほしいということです。

2026年の気温傾向として、暑さの立ち上がりが早いそうです。(もうすでに暑いですね・・・) しかも、湿度が上がりやすく、蒸し暑い夏になる可能性があるのだとか。そうなると熱中症のリスクが昨年度より高まります。予防も含め、熱中症の知識を身につけておきましょう。

熱中症、  
注意してー！



こんなときは、軽い熱中症の可能性あり！

**頭痛 ・ 吐き気 ・ 足がつる(こむら返り) などの症状**



熱中症かな？と思ったら・・・

- ・ 涼しい場所へ移動する。
- ・ 体を冷やす。
- ・ 水分(経口補水液)を摂る。

熱中症になると、からだの中の水分と塩分(電解質)が大きく失われていると考えます。できるだけ早く、水と電解質をしっかりと補うことが大切です！

こんな時は、病院へ！

- ・ 意識がぼんやりしている。
- ・ 呼びかけに反応しない。
- ・ 自分で水分が摂れない。

家族や友だちなど、こんな症状のときは要注意です。

「いのちを守る水分補給」谷口英喜 著 参考

## ～保健の先生のひとりごと(最近の保健室)～

今月は、「将来の夢の見つけ方」について

先日、卒業生と話す機会があり「就職先は〇〇にする。」と報告をしてくれました。その就職先を選んだ理由は、母親の提案やアドバイスがあり、本人も「確かに自分に合っているな」と思ったからだそうです。きっと本人の性格などをよく分かった上で、勧めてくれたのでしょう。

また別のある子は、「将来の夢は小学校教諭」と話してくれました。身近に教員免許を持った方がいて、その人の話を聞くうちに「先生っていいかも」と思ったそうです。

2人に共通していることは、「周りの大人(先輩)の話にしっかり耳を傾け、最後は自分で選択している」ということ。みなさんはまだ中学生。将来の夢が決まっている人もそうでない人も、まだまだ時間があります。いろんな人の経験を見聞きしたり、触れたりしてみてください。これだ！という自分の目標や夢が見つかるかも。今月は、ゆめミライ塾があります。講師先生の生き方やメッセージにぜひ耳を傾けてね。

